Lối sống đơn giản của người Nhật

Sưu Tầm
dotepub.com

Trong chương một, tôi sẽ giới thiệu cho bạn lối sống tối giản là gì, đưa ra định nghĩa của tôi về nó. Sau đó tôi sẽ đưa ra lý do vì sao tôi lại theo lối sống này sau nhiều năm sống trong căn phòng của mình.

Chương hai tôi muốn đề cập đến tại sao sau ngần ấy năm, đồ đạc trong nhà lại chất nhiều đến thế. Những đồ đạc được tích tụ lại do thói quen hay nhu cầu của con người này mang ý nghĩa gì?

Chương ba là những bí quyết để cắt giảm đồ đạc trong nhà. Tôi sẽ đưa ra cho bạn những quy tắc cụ thể, những phương pháp để có thể giảm bớt đồ đạc trong nhà. Thêm vào đó tôi cũng sẽ giới thiệu cho bạn danh sách bổ sung 15 điều cho những người muốn tối giản hơn nữa cùng với toa thuốc cho "căn bệnh muốn vứt bỏ".

Chương bốn, những thay đổi trong tôi sau khi dọn hết đồ đạc trong nhà. Nó không đơn thuần chỉ là cắt giảm đồ đạc, mà là những mặt tích cực sau khi tôi giảm đồ đạc xuống mức tối thiểu, và những "hạnh phúc" mà tôi cảm nhận sau khi thực hiện điều đó. Kèm theo đó, tôi còn phân tích và khảo sát thêm về các kết quả nghiên cứu tâm lý học.

Chương năm, tiếp nối ý từ chương bốn, tôi giải thích tại sao những thay đổi trong tôi lại dẫn đến "hạnh phúc".

Để hiểu sâu hơn về lối sống tối giản, bạn nên đọc hết từ chương một đến chương bốn. Tuy nhiên, bạn cũng có thể đọc riêng từng chương. Thậm chí chỉ cần đọc chương ba cũng có thể giúp bạn cắt giảm được đồ đạc của mình.

Trong cuốn sách này, "lối sống tối giản" được hiểu là: 1) giới hạn tối thiểu cần thiết cho bản thân và 2) vứt bỏ tất cả mọi thứ trừ những thứ quan trọng.

Và những người sống theo lối sống đó gọi là người sống tối giản.

Đồ đạc ít, hạnh phúc nhiều. Chính vì vậy, chúng ta không còn cần đồ đạc nữa.

Cuốn sách này muốn gửi tới bạn sự tuyệt vời của cuộc sống với ít đồ đạc trong nhà.

Có thể bạn sẽ thấy những điều tôi muốn nói đều đi ngược lại quan niệm hạnh phúc ngày nay như: có càng nhiều ta càng hạnh phúc. Vì ta không biết tương lai sẽ thay đổi thế nào, nên hãy cố gắng tích trữ càng nhiều thứ càng tốt.

Khi mua bất cứ món đồ nào, bạn đều có thể thanh toán bằng tiền, nên dần dần, trong cuộc sống chúng ta đang nhận định người khác bằng số tiền mà họ có. "Chỉ cần có tiền là có thể mua được mọi thứ... Vậy chúng ta có mua được tình cảm của con người như những món hàng hóa không? Nếu đến cả tình cảm mà cũng mua được thì có lẽ việc mua hạnh phúc cũng

chẳng khó gì. Vì vậy, hãy kiếm thật nhiều tiền thôi. Tôi xin lỗi nhé, nhưng tôi chỉ đang kiếm tiền thôi. Mọi người hãy mua thật nhiều sách cho tôi nhé."

Đôi nét về bản thân tôi: nam, 35 tuổi, độc thân và chưa từng kết hôn. Hiện tại tôi đang làm biên tập cho một nhà xuất bản. Tôi đã sống 10 năm ở Nakameguro, quận Meguro, Tokyo. Tôi mới chuyển đến Fudomae, quận Shinakawa. Tiền nhà hiện tại là 67.000 yên (ít hơn nhà cũ 20.000 yên). Vì chuyển nhà nên tiền tiết kiệm của tôi không còn mấy.

Một người không kết hôn, không tiền tiết kiệm như tôi chắc sẽ bị nhiều người cho là một kẻ thất bại. Nếu là tôi của trước đây, một kẻ có lòng tự ái cao, chắc sẽ xấu hổ đến mức không dám nói chuyện cùng ai. Còn bây giờ, với tôi sao cũng được. Bởi với tôi, cuộc sống như vậy là đủ hạnh phúc rồi.

10 năm trước, lý do tôi muốn làm ở nhà xuất bản không phải là tiền bạc hay vật chất. Lúc đó, tôi muốn làm một công việc có thể thể hiện được giá trị bản thân mình. Nhưng cùng với thời gian, tâm nguyện ban đầu đó ngày càng phai mờ dần. Giới xuất bản là một ngành công nghiệp lâu đời, điều kiện tiên quyết để có thể tiếp tục tồn tại là bạn phải cho ra được những cuốn sách theo thị hiếu của người đọc. Nếu không, dù bạn có xuất bản những cuốn sách có giá trị đến đâu chăng nữa cũng không thể thành công được. Trải qua những tháng ngày như thế, tôi đã trưởng thành hơn rất nhiều, tâm nguyện, bầu nhiệt huyết ban đầu cũng nguội dần và tôi đã chôn vùi chúng. Có lẽ, mọi người sẽ thấy thật buồn cười và cho rằng: "Nào, có gì đâu... Quan trọng là kiếm tiền mà".

Giờ đây, khi tôi vứt bớt đồ đạc và sống cuộc sống đơn giản, dường như những tâm nguyện ban đầu ấy lại được hâm nóng trở lại.

Thực ra, trong xã hội này, đảng cầm quyền lâu nhất không phải là Đảng dân chủ tự do, mà là khối liên minh cầm quyền của ba đảng phái phía sau nó: "tiền bạc – vật chất – kinh tế". Khối liên minh này đã tồn tại trong thời gian quá dài, khiến chúng ta coi nó là một điều hiển nhiên mà không nghĩ tới đó mới là đảng nắm giữ chính quyền. Và vì nó đã trở thành điều hiển nhiên nên cũng chẳng mấy ai nghi ngờ điều này cả.

Liên minh cầm quyền này đã giữ ghế quyền lực trong thời gian quá dài. Nếu nhìn thấy lãnh đạo Đảng vật chất, tôi sẽ nói: Xin lỗi, anh ngồi ở chỗ này ạ? Anh có thể nhường chỗ cho tôi một lần được không? Nếu không thể thì anh cứ ngồi đấy cũng được.

Lối sống tối giản là lối sống cắt giảm đồ dùng trong nhà đến mức tối đa, chỉ giữ lại những vật dụng cần thiết nhất. Lợi ích của lối sống này không đơn thuần chỉ là lợi ích bên ngoài như không gian thoáng đãng,

dọn dẹp dễ dàng... mà nó còn mang lại lợi ích cho chính tâm hồn chúng ta. Tôi đã thay đổi suy nghĩ của mình về cách sống, về quan niệm "hạnh phúc" mà bất cứ ai cũng luôn mong muốn.

Tôi đã vứt đi rất nhiều đồ đạc, và mỗi ngày, tôi đều sống trong niềm vui tận hưởng cuộc sống. Tại sao sau khi vứt bớt đồ đạc trong nhà, tôi lại cảm thấy hạnh phúc hơn trước đây?

Bất cứ ai cũng đều mong muốn được vui vẻ, hạnh phúc. Học tập, chơi thể thao, làm việc, nuôi dạy trẻ, theo đuổi sở thích... tất cả đều xuất phát từ nguyện vọng này. Thậm chí, cũng có những người sẵn sàng đuổi theo hạnh phúc của bản thân dù trong mắt người khác họ thật khổ sở, cô độc và bất hạnh. Theo đuổi hạnh phúc chính là nguồn sức mạnh lay chuyển con người.

Bản thân tôi cũng từng nghĩ tích càng nhiều đồ đạc là càng thể hiện được giá trị bản thân, là càng hạnh phúc. Tôi từng là kiểu người rất thích các đồ dùng và chẳng thể vứt bỏ cái gì đi được. Không những thế, lúc đó tôi còn muốn sắm thêm đồ đạc trong nhà.

Thế nhưng, dù có sắm nhiều đồ đến đâu, tôi vẫn thấy bản thân thật khốn khổ khi so sánh với người khác. Bản thân tôi cũng chưa bao giờ suy nghĩ sâu xa về một điều gì cả, mà chỉ toàn lãng phí thời gian. Cũng có lúc, tôi thấy hối hận về công việc mình từng muốn làm cho bằng được. Để rồi sau đó, tôi chìm đắm trong men rượu và các cô gái. Tôi đã từng là người như thế đó. Tất cả chỉ xuất phát từ những thói quen mà ra.

Cuộc sống trước đây của tôi như thế này. Phòng ốc bừa bãi, giày dép tứ tung. Thế nhưng tôi cũng thường dọn dẹp, bởi cuối tuần bạn gái tôi hay đến chơi. Tôi chỉ cần dọn một phần bên ngoài thôi là căn phòng trông lại ngăn nắp sáng sủa ngay. Tôi cũng là một người có gu thẩm mỹ không tệ, nên sắp xếp mấy đồ trang trí khá ổn, nhờ vậy mà trông căn phòng cũng không đến nỗi nào. Tuy nhiên, tôi không hay dọn giá sách nên mấy cuốn sách thường nằm lung tung khắp phòng. Mấy cuốn đấy tôi thường đọc vài trang, rồi để đấy lần sau đọc tiếp, hoặc là mấy cuốn sách đi mượn nhưng quên chưa trả.

Rồi lúc mở tủ quần áo ra mới đáng sợ. Bởi cả ngăn tủ nhét đầy những bộ quần áo mà tôi từng rất thích. Thỉnh thoảng, tôi cũng lôi ra mặc lại xem sao, nhưng không dám mặc đi ra ngoài. Mấy bộ quần áo đấy tôi chẳng mấy khi mặc đến, lúc mua cũng đắt, nếu hôm nào đẹp trời, tôi mà lấy ra giặt là cẩn thận thì sau này còn phối được với những bộ khác cũng nên.

Trong nhà vương vãi đầy các món đồ do tôi thích nên sắm về. Nào là sách nhập môn ghi ta, nào là đèn trang trí. Rồi còn có cả sách dạy giao tiếp tiếng Anh, lúc mua về tôi định khi nào rảnh thì học. Còn trong chiếc máy

ảnh kiểu cổ thì chẳng có lấy một cuộn film.

Có lẽ tại tôi không giữ được một sở thích nào lâu cả, nên lúc ở nhà tôi chẳng có gì để làm. Sau khi xem xong chương trình Ametoku, tôi phân vân không biết nên chơi điện tử trên điện thoại hay đến cửa hàng tiện lợi làm vài ly.

Tôi đã từng là một kẻ thích so sánh bản thân với người khác.

Cậu bạn thời đại học của tôi hiện đang sống trong khu chung cư cao cấp ở khu đô thị mới của Tokyo. Nhà cửa lộng lẫy, phòng bếp được trang bị đồ dùng dụng cụ Bắc Âu. Tôi vừa ngồi nói chuyện với cậu ta, vừa nhẩm tính giá căn hộ này. Sau khi tốt nghiệp, bạn tôi vào làm trong một doanh nghiệp lớn, lương cao, ổn định. Đi làm được một thời gian, cậu ta quen với một cô gái xinh đẹp có chung sở thích phim ảnh, hai người kết hôn và có con. Đứa bé thật đáng yêu trong những bộ đồ ngộ nghĩnh. Thời đại học, chúng tôi vốn chẳng khác nhau là mấy, tại sao giờ đây, cậu ta lại hơn tôi nhiều đến vậy.

Rồi khi nhìn thấy một chiếc Ferrari trắng chạy qua ngã tư, tôi tự hỏi căn hộ tôi đang thuê có chứa được hai cái như thế không. Sau đó tôi sẽ vừa đạp chiếc xe đạp 5.000 yên mua lại từ bạn tôi, vừa nhìn theo chiếc xe lao đi trước mắt.

Rồi ôm theo suy nghĩ thử vận may đổi đời, mỗi tuần tôi đều mua vé số toto Big.

Với thu nhập và tiền tiết kiệm của mình, tôi chẳng thể suy tính gì cho tương lai, tôi cũng từng chia tay bạn gái chỉ vì điều này. Càng ngày tôi càng cảm thấy tự ti, mặc cảm bản thân và ganh tị với mọi người xung quanh.

Đó chính là tôi của trước đây, một kẻ bạc nhược với một đống đồ trong nhà.

Nhưng, tôi đã giảm bớt đồ đi. Và điều đó thật tuyệt.

Sau khi vứt đồ đi, tôi cảm giác mình như biến thành một người khác. Có lẽ bạn sẽ nghĩ tôi đang phóng đại mọi thứ lên.

Có ai đó đã nói thế này: Chỉ là vứt đồ đi thôi mà.

Với ai đó, có lẽ tôi chỉ vứt mấy thứ trong nhà đi thật. Hơn nữa tôi lại chẳng làm nên sự nghiệp gì, cũng chẳng có gì đáng tự hào với mọi người cả.

Nhưng giờ tôi có thể tự tin nói với mọi người rằng: Sống với ít đồ đạc, mỗi ngày tôi đều trải qua trong hạnh phúc. Và hạnh phúc là gì, tôi đang bắt đầu cảm nhận từng chút một.

Với những ai còn đang tự ti, mặc cảm giống tôi trước đây, những người còn đang so sánh bản thân với người khác, những người chưa cảm nhận được hạnh phúc trong cuộc sống này, tôi khuyên bạn hãy một lần thử

rời xa những món đồ của mình. Tất nhiên là trên thế giới này luôn có những thiên tài ngay từ đầu đã có thể sống tự do không vướng bận bởi đồ đạc, hay từ trong đống đồ hỗn độn nhận ra được điều quý báu của bản thân. Nhưng với tôi, những người "bình thường", đều chỉ có thể cảm nhận hạnh phúc "bình thường" mà thôi. Và có lẽ bất cứ ai cũng mong ước mình có thể hạnh phúc. Nhưng có một điều mà bạn nên biết là những món đồ bạn sắm vì muốn được hạnh phúc hơn thực ra chỉ cho bạn một chút xíu cảm giác đấy mà thôi. Hầu hết con người chúng ta đều không hiểu gì về hạnh phúc.

Giảm bớt số đồ đạc quá tải trong nhà chính là một lần giúp bạn suy nghĩ về hạnh phúc. Có lẽ bạn sẽ cho rằng tôi đang nói khoác, nhưng đó thực sự là những gì tôi nghĩ.

"Chúng ta thường cạnh tranh để được công nhận là hạnh phúc hơn là trở thành người hạnh phúc."

– La Rochefoucauld

"Công việc của tôi không phải là con người tôi
Số dư ngân hàng của tôi không phải là con người tôi
Chiếc xe tôi đi cũng không phải con người tôi
Chiếc ví của tôi cũng không phải con người tôi
Những giá trị đấy
Chẳng có quan hệ gì với tôi cả."

– Tyler Durden – Sàn đấu sinh tử

"Hạnh phúc không phải là có trong tay những thứ mình từng ao ước, mà là cảm giác luôn mong ước những vật mình đang có."

– Rabbi Hyman Schachtel

Bất cứ ai khi sinh ra cũng là người sống tối giản

Lối sống tối giản là cách sống cắt giảm vật dụng xuống còn mức tối thiểu. Và cùng với cuộc sống ít đồ đạc, ta có thể để tâm nhiều hơn tới hạnh phúc, đó chính là chủ đề của cuốn sách này.

Chẳng có ai từ khi sinh ra đã có tài sản, đồ đạc gì trong tay. Vậy nên bất cứ ai khi mới chào đời đều là những người sống tối giản. Cứ mỗi lần bạn sở hữu trong tay những đồ dùng hơn mức cần thiết là một lần bạn lấy mất tự do của chính mình. Giá trị bản thân chúng ta không đo bằng những đồ dùng mà chúng ta sở hữu. Những đồ dùng này chỉ cho chúng ta một chút cảm giác hạnh phúc nhất thời mà thôi. Mang theo những đồ dùng hơn mức cần thiết sẽ lấy hết thời gian, năng lượng của bạn. Khi nhận ra được điều đó, tức là bạn đã bắt đầu trở thành một người sống tối giản.

Những người sống tối giản luôn cảm thấy vui vẻ, mới lạ mỗi ngày. Cái cảm giác này, tôi nghĩ bất cứ ai cũng có thể cảm nhận được, dù bạn có phải

là một người sống tối giản hay không, bởi bất cứ ai cũng từng trải qua. Ví dụ như một chuyến du lịch chẳng hạn.

Hầu như ai cũng gói ghém đồ đạc đến sát giờ xuất phát. Nhưng dù bạn có kiểm tra hết danh sách vật dụng mang đi cũng vẫn cảm thấy thiếu thiếu cái gì đó. Nhưng đã đến giờ xuất phát, bạn phải khóa cửa và kéo vali đi thôi. Chính lúc này, bạn mới cảm thấy thoải mái. Đúng vậy, nếu có một chiếc vali này, mình có thể sống được một thời gian khá dài đấy. Có thể là mình đã quên một vài thứ ở nhà, nhưng không sao, những thứ cần thiết nhất đã ở đây rồi.

Sau thời gian di chuyển, bạn đến nhà nghỉ hay khách sạn, ngủ trên chiếc chiếu tatami và tận hưởng sự thoải mái. Phòng nghỉ rất sạch sẽ, gọn gàng và ít đồ đạc. Trong phòng nghỉ này cũng chẳng có những đồ vật dư thừa như ở nhà. Bởi vậy nên nhà nghỉ luôn là nơi dễ chịu trong các chuyến đi. Bạn để lại đồ đạc trong phòng và đi dạo gần đấy hoặc thảnh thơi tới bất cứ đâu. Bạn có thời gian tận hưởng phong cảnh, con người, cuộc sống và chẳng có việc gì phải hoàn thành cả.

Chính là cảm giác như vậy đó, có lẽ bất cứ ai cũng đã trải qua cảm giác mà lối sống tối giản mang lại.

Và tất nhiên, có thể bạn cũng đã cảm nhận cảm giác ngược lại, đó là lúc kết thúc chuyến đi, bạn lên máy bay về nhà. Những món đồ bạn đã xếp rất gọn gàng trước khi đi giờ nằm lung tung trong vali. Những món quà lưu niệm được nhét đầy trong túi giấy xách tay. Vé vào cửa khu du lịch, hóa đơn mua hàng... nhét hết vào túi quần. Đến lúc kiểm tra vé máy bay thì bạn mới tìm loạn cả lên, "Ơ, mình để đâu rồi nhỉ?" Lúc đấy, bạn sẽ nhận được những ánh mắt khó chịu từ phía sau.

Đây chính là cảm nhận khi bạn bị quá nhiều đồ đạc làm phiền, bởi khi có việc cần thiết, bạn chẳng thể rảnh tay để làm gì được.

Chúng ta luôn mất thời gian, công sức để sở hữu một món đồ nào đó, hoặc để bảo quản, quản lý những món đồ mình đã có. Và chúng ta bỏ ra nhiều đến mức, những món đồ vốn chỉ là vật dụng hàng ngày cuối cùng lại trở thành ông chủ của chúng ta.

Tyler Durden trong bộ phim Sàn đấu sinh tử đã nói rằng: "Rốt cuộc, chúng ta lại trở thành nô lệ cho chính những món đồ mà ta sở hữu."

Một ngày của tôi khi chưa theo lối sống tối giản

Đây là một ngày của tôi khi còn chất đống đồ đạc trong nhà. Sau khi đi làm về là tôi cởi phăng đôi giày, vứt quần áo tứ tung rồi đi tắm. Trong phòng tắm có một bồn rửa mặt bị vỡ, nhưng tôi không sửa mà cứ để như thế. Tắm xong, tôi sẽ vừa nhâm nhi một lon bia, vừa xem lại chương trình tivi hoặc mấy bộ phim vừa thuê. Uống hết một chai bia, tôi sẽ mở tiếp một

chai rượu, nhưng thế vẫn chưa đủ, thỉnh thoảng tôi lại mò ra mấy cửa hàng tiện lợi uống thêm.

Tôi đã từng nghe một câu nói: “Rượu không mang lại hạnh phúc, mà nó chỉ làm tê liệt nỗi buồn trong một thời gian”. Và tôi đã làm như thế để quên đi những vất vả của bản thân.

Sáng hôm sau, tôi bò ra khỏi chăn trong trạng thái uể oải và phải mất 10 phút mới mở được mắt trong khi mặt trời đã lên cao. Vì mấy chai rượu tối hôm trước nên lúc nào tôi cũng tỉnh dậy trong trạng thái lờ đờ, uể oải, nặng đầu. Vệ sinh cá nhân xong, tôi rút lấy một cái áo sơ mi Uniqlo vẫn còn nguyên trong máy giặt, mặc cái áo nhàu đấy và đi làm. Tôi cứ để nguyên bát đũa của bữa tối hôm trước và đi thẳng ra cửa.

Ngày nào cũng chỉ đi một con đường đến công ty nên tôi cũng chẳng nhìn ngắm gì, thường đi thẳng đến công ty luôn. Vừa vào chỗ ngồi là tôi mở máy tính, nhưng bao giờ nó cũng mất một ít thời gian nên tôi giải trí bằng hai trang web hay xem. Sau đó tôi kiểm tra và trả lời mail. Ngày nào cũng có cả đống việc chờ giải quyết cùng một lúc, nên tôi chỉ tập trung giải quyết việc nào cần thiết nhất. Và kể cả khi công việc chưa kết thúc, nhưng nếu muộn rồi thì tôi vẫn cứ nghỉ làm và về nhà.

Tôi đã từng biện bạch cho những thói quen đấy của mình. Buổi sáng không dậy được là do tối hôm trước làm việc muộn, béo lên là do thể chất. Tại tiền lương thấp nên tôi không chuyển được đến căn phòng lớn hơn, nếu được làm việc trong môi trường tốt hơn thì chắc chắn tôi sẽ phát huy được hết khả năng của mình. Phòng hẹp nên đồ đạc cứ phải chất đống như vậy, mà phòng đi thuê, không phải của mình nên cũng chẳng cần dọn. Nếu được sống trong ngôi nhà to đẹp của mình thì chắc chắn tôi sẽ dọn dẹp ngăn nắp…

Tôi đã sống một cuộc sống như thế, một cuộc sống đầy những lời biện bạch. Lúc nào tôi cũng bị bó buộc trong chính những suy nghĩ tiêu cực của bản thân. Thêm vào đó, tôi lại hay xấu hổ, sợ cái nhìn của mọi người nên chẳng bao giờ làm được điều mình muốn.

Một ngày theo lối sống tối giản của tôi

Sau khi thực hiện lối sống tối giản, cuộc sống của tôi đã thay đổi hoàn toàn. Sau khi đi làm về, tôi ngâm mình trong bồn tắm, sau đó thay một bộ quần áo dễ chịu ở nhà. Và vì đã dọn tivi đi rồi nên tôi sẽ đọc vài cuốn sách. Bia rượu thì tôi không uống một chai nào nữa. Vứt bớt đồ đạc làm phòng tôi có nhiều khoảng trống và tôi có thể ngủ thoải mái hơn. Mỗi sáng tôi đều thức dậy cùng ánh bình minh và không phải mất đến 10 phút để mở mắt như trước. Bức tường trắng trong nhà giờ không treo vật gì cả, và khi ánh nắng chiếu vào, cả căn phòng sáng rực lên. Vì dậy sớm nên tôi có thời

gian ăn sáng và nhâm nhi một tách cà phê. Ăn xong là tôi dọn dẹp ngay bát đũa, xoong nồi. Tập ngồi thiền và tĩnh tâm giúp tôi xóa bỏ hết phiền não trong cuộc sống, và giờ tôi không còn phải bận tâm về những vật dụng dư thừa trong nhà nữa. Mỗi ngày tôi đều dọn dẹp căn phòng một lần. Và nếu thời tiết tốt, tôi sẽ giặt chăn đệm. Cuối cùng là thay một bộ quần áo phẳng phiu và đi làm. Trên đường đi làm, tôi cũng có thể tận hưởng khung cảnh hai bên đường thay đổi theo từng mùa, cuộc sống thật là tuyệt diệu.

Thú thực tôi không thể nghĩ có một ngày mình lại sống một cuộc sống đúng nghĩa đến như vậy. Vứt bớt đồ đạc quả thực là một điều tuyệt vời.

Những đồ vật mà tôi đã vứt

Dưới đây là những đồ vật tôi đã vứt:

- Giá sách và toàn bộ sách vở. (Tổng cộng tôi mất một triệu yên cho chúng, nhưng lúc bán tôi chỉ bán được 20.000 yên thôi).
- Dàn nhạc và đĩa CD. (Có những đĩa mà tôi không thích nghe, nhưng vẫn mua về, giả vờ là mình am hiểu nhiều loại nhạc).
- Tủ bát đĩa siêu lớn. Không hiểu sao tôi chỉ sống một mình mà trong đấy chất đống đủ thứ trên đời.
- Những món đồ cổ, đồ cũ mua ở hội đấu giá.
- Những bộ quần áo đắt tiền hoặc những bộ mà tôi nghĩ là khi nào gầy tôi sẽ mặc lại.
- Các thiết bị chụp ảnh. (Chẳng hiểu sao trong nhà tôi còn làm cả phòng tối nữa chứ).
- Dụng cụ sửa chữa xe đạp. (Những đồ này hoàn toàn bị xếp xó trong nhà).
- Một chiếc ghita điện và một bộ âm li nằm phủi bụi trong nhà.
- Một bộ bàn ghế siêu lớn. (Dù tôi chẳng gọi bạn bè đến bao giờ. Có lẽ lúc trước tôi muốn mời bạn bè đến ăn lẩu).
- Đệm ngủ cho hai người. (Lúc ngủ thì thoải mái thật đấy, nhưng nó nặng lắm).
- Một chiếc tivi 42 inch, hoàn toàn không nên để ở căn phòng diện tích 6 chiếu tatami này. (Tôi thừa nhận là tôi thích xem phim).
- Thiết bị chiếu phim trong nhà và PS3. (Tôi cũng rất thích đồ điện gia dụng nhé).
- Toàn bộ clip AV lưu trong ổ cứng. (Tôi đã phải lấy hết dũng khí mới xóa được nó đấy).
- Những bức ảnh chụp bằng máy ảnh film thì tôi đem đi scan. (Cái nào không xử lý được thì tôi dán vào một góc).
- Những bức thư kỉ niệm tôi cũng scan rồi lưu vào máy tính. (Có cả

những bức thư từ hồi học mẫu giáo).

Giờ trong nhà chỉ còn lại những thứ không thể vứt đi được. Những đồ nào tôi đã vứt đi thì trước đó tôi sẽ chụp ảnh và lưu vào máy tính. (Kể cả những cuốn sách tôi cũng chụp từng quyển một). Và trong máy tính của tôi hiện có khoảng ba nghìn bức ảnh.

Giờ nghĩ lại, trước đây tôi toàn sở hữu những đồ dùng hiện đại cả. Từ chiếc tivi 42 inch đến thiết bị chiếu phim trong nhà. Rồi cả máy tính xách tay, iPhone hay giường ngủ tiện nghi. Ấy thế mà lúc nào tôi cũng chỉ chăm chăm vào những thứ mình chưa có.

Nếu có chiếc sô pha hai người, tôi có thể xem những bộ phim lãng mạn cùng người yêu. (Và trong lúc xem, cô ấy sẽ dựa vào vai tôi). Nếu có một chiếc giá sách như trên tạp chí, thì tôi có thể xem sách một cách khoa học hơn. Nếu có một ban công rộng, tôi có thể mời bạn bè đến bữa tiệc tại nhà. Mặc dù có một căn phòng như trong tạp chí, nhưng tôi lại không có những thứ kể trên. Giá mà tôi có chúng, tôi sẽ được mọi người ngưỡng mộ hơn. Tôi đã từng nghĩ như vậy đấy.

Tôi đã từng có rất nhiều đồ dùng tân tiến, nhưng tôi lại toàn để ý đến những thứ mình không có, vì thế tôi chẳng cảm thấy vui vẻ chút nào. Lúc nào tôi cũng có suy nghĩ, nếu mình có nó, mình sẽ rất vui, nếu không có nó, cuộc sống thật tồi tệ.

Lý do tôi trở thành người sống tối giản

Mỗi người đều có những lý do khác nhau khi trở thành người sống tối giản. Có người thấy cuộc sống đảo lộn vì đồ đạc, có người lại thấy không hạnh phúc dù giàu có và sở hữu nhiều thứ trong tay. Có người giảm bớt đồ đạc sau nhiều lần chuyển nhà, cũng có khi họ muốn thoát khỏi sự u ám của cuộc sống. Hay cũng có những người vốn dĩ không thích nhiều đồ đạc, thậm chí cũng có người đã thay đổi lối sống sau khi trải qua động đất.

Tôi từng là một người theo kiểu "phòng ốc bừa bãi". Trước đây tôi chẳng bao giờ vứt đi cái gì cả. Và vì tôi cũng rất thích các món đồ nên cái nào tôi cũng thấy thích, không tài nào mà vứt đi được.

Tôi có thể cho bạn một ví dụ để dễ hình dung. Thỉnh thoảng ở công ty, tôi hay nhận được mẩu giấy của ai đó nhắn cho tôi là có điện thoại. Có thể với bạn, mẩu giấy đấy chẳng là gì cả, nhưng với tôi, mẩu giấy đấy là sự quan tâm của các đồng nghiệp đã dành thời gian để nhắc nhở tôi, thế nên tôi không muốn vứt nó một tẹo nào. Tôi chính là kiểu người như vậy đấy.

17 năm trước, tôi rời nhà ở tỉnh Kagawa lên Tokyo bắt đầu lập nghiệp. Lúc đó, trong phòng tôi chẳng có thứ gì ngoài một vài đồ dùng cực kỳ thiết yếu. Thế nhưng, sau vài năm, trong phòng tôi dần chất đầy đồ đạc.

Tôi là người thích chụp ảnh, bởi tôi muốn lưu lại mọi khoảnh khắc của tất cả các vật dụng trong nhà, để làm kỉ niệm sau này.

Những cuốn sách đã đọc đều là một phần trong tôi, nên tôi chưa bao giờ muốn vứt bỏ chúng. Tôi cũng muốn cho bạn bè xem những bộ phim, những đĩa nhạc yêu thích của mình. Nếu có thời gian, tôi có rất nhiều sở thích muốn theo đuổi.

Thật lãng phí nếu vứt chúng đi. Cái này vẫn còn dùng được mà, có lẽ lúc nào đó tôi sẽ dùng nó. Tôi đã từng có những suy nghĩ như vậy. Tôi cũng không muốn thừa nhận rằng mình đã không sử dụng rất nhiều thứ. Mang theo suy nghĩ đấy, tôi không những không vứt bớt đồ đạc mà ngược lại, còn tích trữ ngày một nhiều hơn.

Đó hoàn toàn là những suy nghĩ trái ngược với suy nghĩ hiện tại của tôi. Lúc đó, tôi là người theo lối sống tối đa. Tức là tích trữ mọi thứ, mua đồ cũng phải chọn cái nhiều chức năng nhất, to nhất, nặng nhất... Và hệ quả là tôi bị chính những đồ dùng ấy lấy hết năng lượng, sức lực của bản thân. Tôi không thể sử dụng hết những món đồ đấy, mà chỉ có hành hạ bản thân mình thêm mà thôi. Dù có sắm được bao nhiêu đồ dùng thì sau khi có được rồi, tôi lại để mắt đến những món khác mà mình chưa có và cảm thấy ghen tị với người khác. Đến mức như vậy rồi mà tôi cũng không muốn vứt một thứ gì đi, ngược lại, tôi chỉ kiếm lý do cho mình và chẳng thay đổi gì cả. Cứ lặp lại như vậy, dần dần tôi rơi vào một vòng tròn không lối thoát.

Trong những ngày như thế, tôi đã quyết tâm phải vứt bớt đồ đạc. Khi đồ đạc tích trữ quá nhiều một chỗ, chắc chắn sẽ có thứ bị hư hại. Nếu trước đây, tôi luôn cảm thấy không hạnh phúc vì chẳng bao giờ thỏa mãn được bản thân, thì bây giờ tôi thử vứt bớt đồ đạc đi xem có thay đổi được gì không.

Không phải do di truyền, không phải do môi trường, cũng không phải do tính cách, càng không phải là những vết thương trong quá khứ, mà chính vì có quá nhiều đồ đạc đã khiến bạn bị tổn thương.

Mỗi người dân Nhật Bản đều từng là người sống tối giản

Giống như con người khi sinh ra không có một thứ gì trong tay, bản thân người Nhật trước đây cũng là những người sống theo lối tối giản. Đã từng có một người nước ngoài đến Nhật trước khi bắt đầu công việc làm ăn của mình, và anh ta đã rất ngạc nhiên trước người Nhật lúc bấy giờ. Mỗi người chỉ có hai, ba bộ quần áo nhưng rất gọn gàng, sạch sẽ. Người Nhật trước đây cũng chẳng giữ đến 10 bộ quần áo làm gì. Khi di chuyển thì luôn đi bộ, nhà ở thì đơn giản, thoải mái, và cũng không phải là nơi ở cố định. Người Nhật luôn xây mới, làm lại nhà cửa. Phong cách đó, dáng vẻ đó chẳng phải là lối sống tối giản hay sao. Chính lối sống này cũng đã ảnh

hưởng đến văn hóa truyền thống của Nhật, nét văn hóa tối giản.

Ví dụ như trong phòng trà. Bên trong phòng không có một đồ vật dư thừa nào cả, cửa ra vào cũng chỉ có một ô cửa nhỏ hẹp. Nếu bạn thích kiểu ngồi dựa ghế như mấy người nổi tiếng thì đừng hòng bước được vào phòng trà. Ngoài ra, dù là võ sĩ có muốn vào phòng trà thì cũng phải để kiếm ở ngoài. Đã vào trong phòng trà thì không phân biệt người giàu hay kẻ nghèo, dân thường hay người nổi tiếng, mà chỉ là cuộc gặp gỡ giữa người với người, cùng nhau thưởng thức một chén trà mà thôi.

Lối sống tối giản được du nhập ngược

Mặc dù tôi đang nói đến văn hóa sống tối giản của Nhật, nhưng bạn cũng có thể liên tưởng một chút đến công ty Apple của Mỹ. Có lẽ không cần tôi giới thiệu bạn cũng biết một trong những nhà sáng lập Apple là Steve Jobs. Và trong số những người sống tối giản hiện nay hẳn cũng có rất nhiều người thích các sản phẩm của ông.

Các sản phẩm của Steve Jobs luôn thấm đẫm tinh thần của lối sống tối giản. Bạn có thể thấy, trên chiếc iPhone chỉ có duy nhất một nút bấm. Hay trên chiếc Mac cũng không có đầu nối hoặc dây cáp thừa nào cả. Khi mua các sản phẩm của Apple cũng chẳng có mấy tờ hướng dẫn sử dụng. Đó là bởi Steve Jobs là một người sống tối giản thực sự và là một tín đồ của thiền, một phần quan trọng trong phong trào tối giản.

Nghe nói ông rất ngưỡng mộ nhà sư Kobun Otogawa, một người theo trường phái thiền Soto. Đã có thời gian Steve Jobs tu hành thiền đạo ở chùa Eihei, Nhật Bản. Bản thân Steve Jobs khi theo lối sống tối giản này đã chịu ảnh hưởng khá lớn từ văn hóa thiền của Nhật, và ông đã đưa sự ảnh hưởng đấy vào tất cả các sản phẩm của mình. Do đó các sản phẩm của Jobs không hề có chút dư thừa nào.

Chúng ta đều biết rằng Jobs không bao giờ nói về những thứ ông không quan tâm. Nhưng bạn có biết, những thứ mà ông không để tâm đều là những thứ bên ngoài sự tối giản hay không. Đặc biệt, ông rất ghét những gì cấu tạo phức tạp và thừa thãi. Nét văn hóa của tập đoàn hàng đầu thế giới này chính là nét văn hóa vốn có trước đây của Nhật Bản. Tỉ lệ số người sử dụng iPhone của Nhật Bản cũng cao hàng đầu thế giới. Có thể thấy, nhờ Steve Jobs, văn hóa tối giản này lại được du nhập ngược lại Nhật Bản.

Như thế nào là người sống tối giản?

Theo bạn, định nghĩa về một người sống tối giản là gì? Người sống tối giản là người như thế nào? Giảm bớt đồ đạc đến mức nào mới gọi là sống tối giản? Nếu phải đưa ra định nghĩa thì chắc hẳn có người sẽ bắt đầu từ quan điểm này. Theo tôi, người sống tối giản là:

- Người thực sự hiểu rõ cái gì cần thiết với mình.
- Người biết giảm bớt đồ đạc vì những thứ thực sự quan trọng.

Thực tế là không có tiêu chuẩn nào cho người sống tối giản cả. Sẽ không có chuyện nếu bạn có trên đồ dùng, bạn không phải là người sống tối giản. Hay nếu bạn giảm được đồ đạc trong nhà xuống dưới 100 thứ, bạn đã là người sống tối giản rồi. Nếu bạn có tivi, đó không phải là cuộc sống tối giản. Nếu bạn có thể nhét hết mọi vật dụng vào tủ quần áo, bạn thực sự là một người sống tối giản... Tất cả những điều đó đều không phải là tiêu chuẩn để đánh giá xem một người có phải sống tối giản hay không.

Ngày nay, có rất nhiều người đang sống theo những cách rất khác nhau. Ví dụ như anh Murakami Satoshi. Anh ấy không có chỗ ở cố định mà di chuyển khắp nơi với ngôi nhà xốp tự chế của mình. Hay như anh Sakatsume Keigo còn không có ngôi nhà nào, chỉ mang theo bên mình một chiếc túi Tote. Nếu so với họ, những người có nhà cửa ổn định như chúng ta đây chắc hẳn không được gọi là người sống tối giản rồi.

Trong suy nghĩ của tôi, người sống tối giản là người thực sự hiểu rõ cái gì là cần thiết cho mình chứ không phải là những thứ mong muốn theo cách nhìn của mọi người xung quanh. Hiểu rõ những thứ mình cần, bỏ hết những thứ ngoài mức cần thiết, đó chính là người sống tối giản trong suy nghĩ của tôi.

Tuy nhiên, với mỗi người khác nhau lại có những thứ quan trọng, cần thiết khác nhau. Bởi vậy việc cắt giảm đồ đạc cũng khác nhau.

Lối sống tối giản không phải là “mục đích”

Việc vứt bớt đồ đạc không phải là “mục đích” của lối sống tối giản, mà đó chỉ là một phương tiện giúp ta nhận rõ đâu mới là điều quan trọng thực sự trong cuộc sống của mình. Đó chỉ là chương mở đầu cho một câu chuyện, còn phần còn lại của cuốn sách là những điều mà bản thân mình đã nhận ra được.

Ngoài ra, cuốn sách này cũng muốn gửi tới bạn phong trào tối giản không chỉ ở đồ dùng mà còn trong nhiều lĩnh vực khác. Trong xã hội ngày nay, mọi thứ ngày càng phức tạp quá mức, nên phong trào tối giản này ban đầu chỉ áp dụng cho đồ dùng trong nhà, nay đã lan rộng sang các vấn đề khác.

Để có thể chú tâm vào những việc quan trọng, hãy loại bỏ những việc không quan trọng.

Đây chính là vấn đề trong mọi lĩnh vực đời sống xã hội hiện nay.

Vứt bớt đồ đạc, sống đơn giản, công việc tự do

Vứt bớt những thứ phiền não quanh mình sẽ giúp ta có cuộc sống tự

do, thoải mái hơn. Đến năm 2010, ý tưởng này đã được hình thành trong giới trẻ và trở thành trào lưu mới hiện nay. Cuốn sách Nghệ thuật bài trí của người Nhật của Marie Kondo xuất bản năm 2010 đang là cuốn sách bán chạy hàng đầu Nhật Bản. Nhờ có những điều kiện như vậy mà hiển nhiên lối sống tối giản được phát triển ở Nhật bán chỉ sau vài năm. Theo tôi, để có thể trở thành người sống tối giản, cần có những điều kiện tiên quyết sau:

1. Lượng thông tin, vật dụng tăng lên quá mức.
2. Sự phát triển của vật dụng và dịch vụ, chúng ta không cần quá nhiều đồ dùng vẫn có thể hoàn thành công việc.
3. Thảm họa động đất sóng thần phía Đông Nhật Bản.

Lượng thông tin ngoài tầm kiểm soát

Điều kiện đầu tiên chính là: Lượng thông tin, vật dụng tăng lên quá mức. Dạo trước, có lẽ bạn hay nghe thấy từ "Toàn cầu hóa", nhưng những năm gần đây, nó đã trở thành một điều hiển nhiên trong cuộc sống, nên chúng ta không mấy khi nhắc đến nữa. Chỉ cần mở điện thoại ra là bạn sẽ ngập trong các tin tức, sự kiện diễn ra trên toàn thế giới. Nhờ có Amazon mà bạn có thể chọn mua những gì bạn thích, hay bạn có thể xem các chương trình tivi, nghe các kênh radio đang phát sóng toàn cầu.

Thông qua Facebook, Twitter, bạn bè của chúng ta có thể hóa thân thành những nhà bình luận, nhà phê bình ẩm thực hay một ký giả hiện trường và cung cấp cho chúng ta những thông tin mới nhất. (Mặc dù có lẽ bạn không yêu cầu). Thậm chí, chúng ta có thể nắm bắt thông tin của ai đó trên toàn thế giới qua mạng xã hội.

Theo số liệu thống kê năm 2014 về lượng thông tin trên Internet thì: cứ một phút lại có 306 giờ video được đăng tải trên YouTube, 430 nghìn lần chia sẻ trên Twitter, và 50 nghìn ứng dụng được tải về trên App Store. Hiển nhiên là sau mỗi ngày, lượng thông tin chúng ta tiếp nhận lại tăng đến mức không tưởng tượng nổi. Cũng có người nhận định rằng, lượng thông tin một người Nhật hiện đại tiếp nhận trong một ngày bằng lượng thông tin của toàn thể người Nhật thời Edo tiếp nhận trong một năm, mà cũng có lẽ là một đời người.

Con người là phần cứng được lập trình từ 50 nghìn năm trước

Con người chúng ta chính là một phần cứng được lập trình từ 50 nghìn năm trước và không thay đổi cho đến bây giờ. Bộ não của chúng ta (ổ cứng, bộ nhớ, bộ vi xử lý...) từ thời Edo cách đây 400 năm, hoặc cũng có thể từ 50 nghìn năm trước đã không tiến hóa thêm nữa.

Con người không thể cải tiến bản thân như các sản phẩm của Apple được: Chúng tôi đã thành công trong việc tạo ra thiết kế mới. So với các phiên bản trước, sản phẩm lần này có tốc độ nhanh hơn 30%, dung lượng bộ nhớ gấp hai lần, độ dày là 3 cm, nặng 2 kg. Vâng, tôi xin được giới thiệu iHuman2.

Thực tế là phần cứng được lập trình từ 50 nghìn năm trước này hiện đang bị chất đầy các thông tin. Trong ổ cứng với dung lượng có hạn lại bị ghi toàn những thông tin không cần thiết, thậm chí bộ nhớ quý giá của chúng ta còn phải ghi nhớ cái nhìn của người khác. Và hiển nhiên là chúng khiến ta không thể nhận ra được đâu mới là điều quan trọng với bản thân mình. Sau một thời gian, ta dễ dàng bị cám dỗ bởi trò chơi điện tử, tin đồn hoặc rượu chè... Tôi của trước đây chính là một người như vậy đấy.

Tôi đã từng là một chiếc máy tính bị treo

Tôi đã từng là một chiếc máy tính chậm và nặng, lúc nào cũng hiện biểu tượng: "đang xử lý". Dù có muốn làm những điều mới mẻ đi chăng nữa, thì bản thân tôi cũng đã chất đầy những dữ liệu đến mức gần treo máy, nên chỉ có thể hoàn thành các thao tác nhẹ nhàng nhất mà thôi. Có số liệu chỉ ra rằng một ngày con người suy nghĩ đến 60 nghìn việc. Trong đó có đến 95% là những công việc giống ngày hôm trước và 80% trong đấy là những suy nghĩ tiêu cực.

Hãy cũng nhìn lại tôi của ngày trước. Mỗi ngày tôi đều chìm đắm trong nỗi lo lắng cho tương lai, những phiền muộn trong công việc hoặc những nỗi sợ hãi về cách nhìn của người khác với mình. Dường như không phải là 80% mà toàn bộ tâm trí tôi đều chìm trong những suy nghĩ tiêu cực như vậy. Thực hiện quá nhiều việc một lúc nên chẳng bao giờ tôi đưa ra một câu trả lời mới mẻ, chỉ đơn thuần là lặp lại thao tác của ngày hôm qua mà thôi.

Làm thế nào để chiếc máy tính ì ạch này có thể chạy nhanh hơn? Con người cũng giống như chiếc máy tính, và cho đến mãi về sau chắc cũng chẳng có loại máy tính nào mới ra đâu. Nếu con người là phần cứng được lập trình từ năm nghìn năm trước và không thay đổi cho đến ngày nay, thì ta chỉ còn cách cắt giảm những thứ không cần thiết để máy nhẹ hơn thôi. Xóa dữ liệu trên ổ cứng, xóa các ứng dụng đang chạy, chiếc máy tính này sẽ nhẹ hơn và đưa ra những câu trả lời mới mẻ nhất.

Chúng ta có thể làm mọi thứ nhờ smartphone

Điều kiện thứ hai để có thể hình thành lối sống tối giản là: "Sự phát triển của vật dụng và dịch vụ, chúng ta không cần quá nhiều đồ dùng vẫn có thể hoàn thành công việc."

Nhờ có smartphone mà chúng ta đã không còn cần đến những vật

dụng như: điện thoại, máy ảnh, tivi, bộ âm li, máy điện tử, đồng hồ, lịch, đèn pin, bản đồ, sổ tay...

Thậm chí smartphone còn thay thế được cho cả bản đồ, từ điển, catalog sản phẩm, sổ tiết kiệm, đặt vé máy bay... iPhone được đưa ra thị trường lần đầu năm 2007, đến năm 2010, Apple đã cho ra dòng iPhone 4.

Có thể nói, trong quá trình hình thành nên trào lưu sống tối giản hiện nay, iPhone đóng một vai trò không thể thiếu.

Dù có vứt hết đồ đạc thì iPhone vẫn là thứ bạn nên giữ lại đến cuối cùng. Bởi chỉ cần có một chiếc iPhone là bạn đã giải quyết được kha khá công việc rồi.

Trong quá trình bỏ bớt đồ đạc trong nhà, bạn không thể không kể đến vai trò của kỹ thuật số. Nếu không có kỹ thuật số và tôi không chuyển được các bức ảnh thành dữ liệu trên máy tính thì có lẽ giờ này tôi vẫn còn đang ôm một đống đồ đạc trong nhà.

Vật dụng dùng để giảm bớt đồ đạc

Theo tôi, máy scan tài liệu, tiêu biểu là Scan Snap, chính là một vật dụng không thể thiếu với chúng ta. Nhờ có máy scan, tôi có thể scan được các bức thư, ảnh chụp và đã vứt được rất nhiều thứ.

Trước hết, hãy cùng nhìn lại mấy bức ảnh chụp từ thời máy ảnh film của tôi. Trong nhiều năm liền, tôi bao giờ cũng mang một chiếc máy ảnh film trong cặp, những bức ảnh mà tôi chụp được cùng film của chúng chất đầy trong tủ.

Vậy mà giờ đây, tôi đã vứt hết chúng đi rồi. Nhờ có Scan Snap, tôi đã chuyển hết chúng thành file dữ liệu trên máy tính chỉ trong tích tắc, và nếu muốn, tôi vẫn có thể xem lại những bức ảnh kỷ niệm ngày xưa.

Nhờ có Scan Snap, tôi có thể thoải mái vứt bỏ những bức thư hồi mẫu giáo, những tấm thiệp chúc mừng năm mới, hay cả những cuốn tạp chí yêu thích. Các cuốn sách thì tôi có thể tự mình scan chuyển thành file PDF và đọc bằng chương trình Amazon Kindle 2010 bản tiếng Nhật.

Về máy nghe nhạc thì có lẽ nhiều người chỉ dùng smartphone hoặc iPod thôi. Riêng tôi lại dùng MacBook Air, bởi tôi không chỉ nghe nhạc mà còn có thể xem phim, đọc sách, đọc truyện nữa. Còn các chương trình tivi, mặc dù tôi đã bán tivi đi rồi, nhưng tôi chỉ cần lên trang web của đài truyền hình và xem các chương trình được lưu tại đây. Lập một tài khoản Gmail là tôi có thể kiểm tra tin nhắn ở bất cứ đâu, hay lưu tài liệu vào các phần mềm lưu trữ Cloud Storage như Dropbox là tôi có thể làm việc ở bất kỳ chỗ nào. Ngoài ra, nhờ có thiết bị phát wi-fi và bluetooth đã giúp tôi dẹp hết đống dây cáp loằng ngoằng. Rồi đi họp thì tôi có thể họp qua Skype... Có thể nói là tôi đã cắt giảm luôn cả văn phòng của mình.

Quả thực, nhờ có sự phát triển của vật chất và khoa học kỹ thuật mà chúng ta có thể lược bỏ rất nhiều đồ dùng dụng cụ trong cuộc sống.

Sự du nhập của văn hóa chia sẻ (share)

Cùng với sự phát triển của các dịch vụ tiện ích, gọn nhẹ, chúng ta không thể bỏ qua sự du nhập của văn hóa "share", văn hóa chia sẻ. "Share" gần như đã trở thành một từ rất ngầu trong giới trẻ, tượng trưng cho sự công nhận của mọi người hơn là khư khư giữ lấy một mình.

Mặc dù hiện nay, ở một số địa phương vẫn còn kiểu bắt buộc mỗi người một phương tiện, nhưng ở các thành phố lớn nơi giao thông phát triển thì việc dùng chung xe với người khác cũng không còn lạ lẫm. Với các ưu điểm như tiết kiệm thuế, tiết kiệm tiền xăng xe, vừa túi tiền và còn góp phần bảo vệ môi trường, dùng chung xe đang được phổ biến nhanh chóng trong toàn xã hội.

Hay ý tưởng dùng chung nhà với người khác cũng trở thành điều bình thường. Nếu bạn sử dụng các dịch vụ như "Couch surfing", "Airbnb" bạn có thể cho những người du lịch trên toàn thế giới biết và đến thuê phòng trống trong gia đình bạn.

Có thể nói, nhờ mạng Internet, chúng ta có thể chia sẻ những không gian, vật dụng thừa thãi trong nhà cho những người cần đến chúng.

Nguy cơ bị giết chết trong chính đồ đạc trong nhà

Cuối cùng, để kết thúc chương này, tôi xin nói đến Đại thảm họa động đất ở phía Đông Nhật Bản.

Đại thảm họa động đất Đông Nhật Bản đã tác động đến tất cả các mặt trong giá trị quan của tôi, làm thay đổi hoàn toàn suy nghĩ của tôi về "đồ đạc".

Chắc bạn cũng biết tác giả Yururimai, tác giả của bộ truyện tranh nổi tiếng Trong nhà tôi, chẳng có gì cả. Cô còn có bút danh là Sutehentai. Các bức tranh về căn nhà trống rỗng của cô đã ảnh hưởng rất lớn đến tôi. Ấn tượng sâu sắc nhất trong tôi về cuốn truyện đó là tất cả những đồ đạc chất trong nhà đều sẽ trở thành hung khí khi xảy ra động đất. Và chúng ta có nguy cơ bị giết chết bởi chính những món đồ mà chúng ta vẫn rất trân trọng. Hay khi có sóng thần thì những món đồ đấy cũng sẽ bị cuốn trôi đi và bị phá hỏng.

Đại thảm họa động đất Đông Nhật Bản được gọi là thảm họa nghìn năm mới có một lần. Tính đến năm 2000, ở Nhật Bản chỉ có 20 người khoảng 100 tuổi đang sống. Và sau thảm họa nghìn năm mới có một lần ấy, trong số hai mươi cụ ông cụ bà đó, có hai người đã bị chôn vùi trong động đất. Theo bạn, đấy là con số lớn hay nhỏ?

Đến đây, tôi xin nhắc lại các điều kiện để hình thành trào lưu lối sống

tối giản một lần nữa.

- Lượng thông tin, vật dụng tăng lên quá mức.
- Sự phát triển của vật dụng và dịch vụ, chúng ta không cần quá nhiều đồ dùng vẫn có thể hoàn thành công việc.
- Thảm họa động đất sóng thần phía Đông Nhật Bản.

Khi nhìn vào điều này, ta có thể thấy, lối sống tối giản được hình thành như một lẽ tất nhiên vậy.

Trở thành một người sống tối giản không đơn giản chỉ vì mơ ước về một cuộc sống đơn giản, mà còn vì những lý do rất thực tế khác. Đó chính là cảm nhận của tôi khi trở thành người sống tối giản.

Chúng ta sở hữu tất cả những món đồ mà mình mong ước

Trong chương này, tôi muốn nói với bạn về quá trình: "Vì sao chúng ta lại chất nhiều đồ đạc trong nhà". Khi hiểu về quá trình này rồi, bạn sẽ dễ dàng hơn trong việc giảm bớt đồ đạc.

Trước đây, tôi hay sắm cho mình tất tần tật những đồ dùng cần thiết trong cuộc sống, nhưng tôi vẫn luôn cảm thấy cuộc sống đấy khác xa với cuộc sống mà tôi mong ước.

Con người luôn chìm đắm trong suy nghĩ: "Khác xa với lý tưởng". Và khi nhìn vào thực tế không như trong mơ ấy, ta chỉ ôm trong lòng cảm giác bất hạnh mà thôi. Khi không có những thứ như mình mong muốn, tôi cũng cảm thấy bất hạnh như vậy.

Dù tôi có một căn phòng to với một chiếc

sô pha bọc da, hay một ban công rộng với mái che có thể tổ chức tiệc ngoài trời thì đấy vẫn không phải là một chung cư cao tầng có thể ngắm cảnh đêm trong thành phố. Lúc đấy, tôi chỉ thấy giấc mơ của mình chẳng thể thành sự thật được.

Nhưng thực tế thì lại hoàn toàn ngược lại, thực ra giấc mơ của tôi đã hoàn toàn trở thành sự thật rồi. Tại sao lại như vậy, để tôi giải thích cho bạn nhé.

Ví dụ như trong công việc. Chúng ta đi phỏng vấn ở nhiều công ty và đi làm ở công ty trúng tuyển. Đó có thể không phải là nguyện vọng thứ nhất của bạn, thậm chí cũng chẳng phải nguyện vọng thứ hai, thứ ba. Công ty cũng không hoạt động trong lĩnh vực bạn muốn làm, thậm chí có thể bạn làm chỉ để trang trải cuộc sống mà thôi. Thế nên lúc nào bạn cũng ca thán về sếp, về công ty của bạn và trong đầu luôn nghĩ đến lúc chuyển việc. Tuy nhiên, khi đã gửi hồ sơ và đi phỏng vấn tức là bạn đã nghĩ: Mình muốn làm ở đây. Nếu nghĩ: "Tuyệt đối không muốn làm" thì bạn đã không

đi phỏng vấn rồi. Có thể tại một thời điểm nào đó, bạn từng muốn làm việc trong công ty và khi nhận được thông báo trúng tuyển, chắc chắn bạn đã rất vui.

Ngôi nhà mà tôi đang sống cũng vậy. Tôi đã sống 10 năm trong ngôi nhà này, 10 năm trước tôi chỉ có tâm nguyện là làm thế nào cũng phải chuyển đến đây, nó là ngôi nhà mà tôi đã phải kiếm rất lâu mới thấy. Đến giờ tôi vẫn còn nhớ rõ mình đã hạnh phúc đến thế nào khi được chuyển vào đây. Lúc đó tôi hạnh phúc vì tìm thấy ngôi nhà có thiết kế đầy đủ, tiện nghi chứ không phải vì giá tiền của nó. Thậm chí tôi còn thấy háo hức khi bắt đầu khám phá khu phố trong mơ này. Thế nhưng, 10 năm sống trong căn nhà này, tôi dần thấy khó chịu với sự chật chội, cũ kỹ của căn phòng. Giấc mơ 10 năm trước của tôi đã trở thành hiện thực rồi, nhưng tại sao tôi lại luôn cảm thấy bất mãn đến vậy?

Điều này cũng đúng với mấy đồ dùng của tôi.

Ví dụ như quần áo. Trước đây lúc nào tôi cũng có cảm giác: “Không còn bộ nào để mặc ra ngoài nữa”.

Vào ngày nghỉ là tôi là dành trọn một ngày để mua sắm. Mặc dù người đã mệt rã rời, nhưng tôi vẫn không ngừng nhét những bộ quần áo mình thích vào giỏ hàng. Khi về nhà, tôi diện thử từng bộ một và tự ngắm trước gương. Ngày hôm sau, khi lần đầu diện mấy bộ mới mua ra ngoài, tôi cảm thấy thật tự tin và thích thú. Có lẽ lúc đó tôi chỉ có một nguyện vọng là có trong tay tất cả những bộ quần áo yêu thích dù phải trả bao nhiêu chăng nữa. Và quả thực là những bộ quần áo tôi thích thì chất đầy thành núi, ấy thế mà lúc nào tôi cũng tự thấy là “chẳng còn bộ nào để mặc ra ngoài nữa”.

Cũng tương tự như vậy, hầu hết chúng ta đều thỏa được lòng mong ước của mình, nhưng tại sao chẳng bao giờ chúng ta cảm thấy đủ và luôn cảm thấy mình thật bất hạnh?

Tác hại của thói quen

Chắc câu trả lời này ai cũng hiểu được. Chúng ta đã “quen” với những món đồ mong ước mà mình có trong tay. Dần dần, “thói quen” sẽ trở thành “điều hiển nhiên”, và cuối cùng ta sẽ cảm thấy “chán ngấy”.

Bạn mới mua một chiếc váy. Lần đầu tiên mặc nó, bạn cảm thấy thật thích, thật hạnh phúc. Nhưng sau năm lần mặc, bạn cảm thấy “quen” thuộc và cảm giác hạnh phúc vơi dần đi. Sau 10 lần mặc, chiếc váy thành một thứ “bình thường” trong tủ quần áo của bạn. Và sau 50 lần mặc nó, bạn cảm thấy chán ngấy rồi. Theo quá trình từ quen thuộc đến bình thường rồi chán ngấy ánh sáng lấp lánh của mong ước được thực hiện cũng dần biến thành màu đen, món đồ cũng theo đó mà trở thành thứ chẳng đáng để ý đến. Đó chính là chu trình từ quen thuộc đến chán nản.

Mặc dù tất cả mong muốn của chúng ta đều thành hiện thực, nhưng do quá trình biến đổi từ quen thuộc đến chán nản kể trên mà ta chẳng bao giờ vừa lòng với những gì đang có.

Tóm lại, nếu không có cảm giác quen thuộc thì chúng ta vẫn có thể tiếp tục thấy hạnh phúc với những đồ dùng ưa thích của mình. Nếu cảm thấy thỏa mãn với những món đồ đang có, thì chúng ta sẽ không tích thêm đồ mới nữa. Có thể thấy, cảm giác quen thuộc này nguy hiểm đến dường nào.

Tại sao con người chỉ luôn muốn những thứ mới mẻ?

Khi nói về cảm giác quen thuộc này, trước hết ta cần phải nhìn nhận lại cơ cấu cảm nhận của con người. Có thể đây là một câu chuyện hơi lằng nhằng, nhưng nó là một chủ đề lớn trong cuốn sách này nên tôi hi vọng bạn sẽ chú ý tới nó.

Bản chất của hệ thần kinh con người là cơ cấu tìm ra sự "thay đổi" giữa các kích thích. Đó là sự thay đổi khi chuyển từ kích thích này sang kích thích khác.

Tôi có thể đưa cho bạn một ví dụ dễ hiểu hơn. Mùa thu cũng là lúc mùa tắm biển đã kết thúc. Nhưng nhìn thấy biển, bạn đột nhiên lại có ý nghĩ: Ôi, biển xanh như mùa xuân, mình muốn tắm biển ở đây quá. Và thế là bạn cứ thế chạy xuống biển. Nhưng ngay lập tức bạn sẽ phải kêu lên: Ôi, lạnh quá! Vì nước lạnh hơn bạn tưởng rất nhiều. Lúc này hệ thần kinh của bạn đã tìm thấy sự chênh lệch giữa nhiệt độ trên bờ và nhiệt độ trong nước biển và tiếp nhận một kích thích là lạnh. Tuy nhiên, nếu ngâm mình một thời gian trong nước biển, bạn sẽ quen với kích thích này và sẽ nói: Ồ, nhưng mà để một lúc thì cũng ấm phết.

Trường hợp một người đang ngủ trên sô pha, một người khác tắt tivi đi thì ngay lập tức anh ta sẽ tỉnh lại và bảo: "Tôi đang xem mà" cũng giống như vậy. (Chắc chắn là người tắt tivi sẽ nghĩ: "Rõ ràng là đang ngủ mà!").

Trong trường hợp này, ban đầu khi để tivi mở thì sẽ rất sáng, tiếng cũng rất to, thông thường sẽ rất khó ngủ. Nhưng qua một thời gian, người này sẽ "quen" với kích thích như vậy và có thể ngủ rất ngon. Thậm chí, khi người này đã quen với trạng thái này rồi, nếu đột nhiên tắt tivi, tức là không còn kích thích nữa, thì anh ta sẽ nhận ra sự khác biệt và chợt tỉnh lại.

Hệ thống thần kinh con người không tập trung vào khối lượng kích thích, mà tập trung vào sự khác biệt khi kích thích thay đổi. Trong trường hợp trên, kích thích đến từ tivi là khá lớn, nhưng người này đã quen với kích thích nên hoàn toàn có thể ngủ ngon. Ngược lại, khi không còn kích thích từ âm thanh hay độ sáng của tivi, anh ta sẽ tỉnh dậy vì thay đổi kích

thích. Trường hợp này cũng giống như việc một đứa trẻ đang ngủ trưa bị tỉnh giấc vì tiếng bước chân vậy. Chỉ có điều là trình tự thì ngược lại.

Để hệ thần kinh con người nhận ra được kích thích cần có sự chênh lệch giữa hai trạng thái. Ví dụ như tắt chiếc tivi đang mở (chênh lệch từ có kích thích sang không có kích thích), hay đứa trẻ đang ngủ bị thức giấc vì tiếng bước chân (từ không có kích thích sang có kích thích), hoặc có thể là bị tỉnh giấc do đổi kênh tivi (từ kích thích này sang một kích thích khác), hoặc thậm chí là tỉnh giấc do tăng âm lượng tivi (từ có kích thích sang kích thích lớn hơn)...

Quay lại với vấn đề về những mong muốn hay đồ dùng mà ta có được, cảm giác không thỏa mãn của bản thân là do hệ thần kinh của chúng ta nhận thấy không còn chênh lệch giữa các kích thích như trên. Lúc nào cũng chỉ thấy một đồ vật đấy thôi thì hệ thống thần kinh không thể nhận ra sự chênh lệch, dẫn đến cảm giác quen thuộc, tiếp đó là cảm giác hiển nhiên và cuối cùng là cảm giác chán nản.

Tại sao các cô gái lại không thỏa mãn với những chiếc nhẫn?

Quá trình từ quen thuộc đến chán nản này có thể ảnh hưởng xấu đến mọi mặt trong đời sống chúng ta.

Đơn giản như bạn mua được tất cả những bộ quần áo mà bạn luôn muốn có, nhưng rồi bạn nhanh chóng thấy chúng xấu xí và tự nhủ: chẳng có cái nào mặc được cả. Hay bạn không còn tìm thấy niềm vui trong công việc mà bạn vốn rất mãn nguyện khi có nó. Hoặc cũng có thể là bạn thấy chán gương mặt đã được phẫu thuật thẩm mỹ của mình và lại tiếp tục phẫu thuật. Dù có quen với mấy người bạn gái rồi nhưng bạn vẫn tiếp tục chạy theo cô khác. Hay chia tay với cô gái mà mình đã từng thề sẽ ở bên nhau dù ốm đau hay mạnh khỏe... Tất cả những việc đó đều là do ảnh hưởng của quá trình "thói quen chán nản".

Nếu bạn tặng cho một bé gái chiếc nhẫn nhựa, cô bé sẽ sung sướng ngay lập tức. Nhưng dần dần, cô bé ấy sẽ vứt chiếc nhẫn đó qua một bên, thậm chí còn thấy chán chiếc nhẫn 50 nghìn yên mua từ tiền tiêu vặt tiết kiệm, sau đó là đến chiếc nhẫn 300 nghìn yên mua từ tiền lương của mình. Có lẽ dù có được chiếc nhẫn nổi tiếng nhất, đắt giá nhất thế giới thì cô gái ấy cũng sẽ chán nó mà thôi.

Còn với bé trai mà nói, ngày đầu khi có được một chiếc ô tô đồ chơi, các cậu bé sẽ nhảy cẫng lên sung sướng. Nhưng cậu cũng sẽ chán nó, chán cả những chiếc ô tô đồ chơi khác. Vì chán nên cậu sẽ nhanh chóng vứt bỏ chúng đi.

Khi cảm thấy quen thuộc đến phát chán những món đồ của mình, bạn không còn bị nó kích thích nữa. Hệ thống thần kinh xác nhận trạng thái

giống nhau ở mọi lúc, mọi nơi nên bạn không còn thấy sự chênh lệch giữa các kích thích nữa. Và để tạo ra sự chênh lệch đó, chỉ còn cách là tắt kích thích đó đi, thay đổi nó, tăng thêm kích thích hay làm nó lớn thêm.

Nếu áp vào đồ vật thì bạn cần phải mua một món khác (thay đổi kích thích), mua nhiều hơn (tăng thêm kích thích) hay mua những thứ đắt hơn (làm kích thích lớn hơn).

Làm thế nào để động viên một Honda Keisuke đã thất bại tại World Cup?

Từ vấn đề "quen thuộc chán nản", có một vấn đề còn rắc rối hơn nữa. Quen thuộc hay chán nản đều chỉ là cảm giác của riêng một cá nhân. Nếu nhìn từ góc độ của người khác ta sẽ thấy ngần đấy thứ là quá mỹ mãn trong cuộc sống này. Một chiếc nhẫn 50 nghìn yên, một chiếc ô tô Nhật, tại sao chỉ có chủ sở hữu mới thấy không thỏa mãn nhỉ? Đó là bởi việc so sánh các kích thích để nhìn ra sự chênh lệch chỉ xảy ra ở người sở hữu đồ vật thôi.

Ví dụ: tình trạng của cầu thủ Honda Keisuke ngay sau thất bại ở World Cup. Anh ấy đã thất vọng và ngồi thừ người trong phòng thay đồ. Nếu tôi có ở đó, tôi sẽ nói: Mặc dù anh đã thua trong trận đấu nhưng không sao đâu, hãy vui lên chứ. Tiền lương của anh là mấy trăm triệu, xe anh đi là Ferrari. Sau khi giải nghệ, anh có thể đi vòng quanh thế giới, cũng có thể làm huấn luyện viên. Tương lai của anh chẳng có gì để phải lo lắng cả. Anh cứ nhìn tôi mà xem. Thế nên hãy vui lên nhé.

Dù có nghĩ kiểu gì thì anh ấy cũng không thể bị thuyết phục bởi mấy câu nói ấy của tôi và cũng chẳng thể bình tĩnh trở lại. Và anh ấy cũng sẽ chẳng nói với tôi những câu như: Ừ nhỉ! Dù có so sánh với ai đi nữa thì tôi cũng may mắn hơn họ nhiều. Tôi còn có bao nhiêu thứ tốt nữa. Cảm ơn anh nhé, tôi ổn rồi...

Bởi việc so sánh chỉ có trong đầu chính chúng ta chứ không phải do bất cứ ai làm hộ được. Và nếu Honda Keisuke không thắng trong trận đấu thì anh ta không thể thỏa mãn được bản thân.

Niềm vui chiến thắng có thể kéo dài đến ba tiếng?

Tốc độ chuyển từ "kích thích" sang "quen thuộc" diễn ra khá nhanh. Đã từng có một cuộc phỏng vấn vận động viên Andre Agassi, người từng giành được bốn giải Grand Slam. Sau chiến thắng ở giải Wimbledon năm 1992, Andre Agassi đã nói: Chiến thắng của tôi chỉ có vài người biết đến. Chiến thắng này cũng không bù lại được cho những thất bại cay đắng mà tôi từng gặp phải. Niềm vui chiến thắng không kéo dài bằng sự đau đớn trong thất bại. Vậy nên không thể nói chúng bằng nhau được.

Trong các cuốn sách của Tal Ben-Shahar, nhà tâm lý học được sinh viên yêu thích ở Đại học Harvard cũng đề cập điều tương tự. Năm 16 tuổi,

ông giành ngôi quán quân trong giải Squash Israel Champion. Đây là thành quả thu được sau quá trình luyện tập suốt 5 năm, mỗi ngày sáu tiếng của ông. Tuy nhiên, sau bữa tiệc ăn mừng chiến thắng, khi ông trở về nhà, ông không còn cảm thấy niềm vui chiến thắng khi giấc mơ thành hiện thực. Và theo ông, niềm vui chiến thắng trong ông chỉ kéo dài ba tiếng đồng hồ mà thôi.

Kể cả khi đạt được mục tiêu vĩ đại nào đó mà ít ai có thể thành công thì bạn cũng sẽ quen ngay với niềm vui to lớn đấy thôi.

Bill Gates có thể ăn sáu bữa một ngày không?

Có một sự thực là dù bạn có nhận được cái nhẫn 10 nghìn yên, 30 nghìn yên hay 50 nghìn yên thì cảm giác sung sướng khi nhận được chúng cũng đều giống nhau. Niềm vui khi bạn nhận được chiếc nhẫn 50 nghìn yên cũng không hề gấp năm lần niềm vui khi nhận được chiếc nhẫn 10 nghìn yên đâu. Nụ cười của bạn cũng chẳng tươi hơn năm lần và niềm vui đấy cũng chẳng kéo dài gấp năm lần được. Giá trị của đồ vật có thể không có giới hạn nhưng tình cảm của con người thì có.

Nếu niềm vui khi bạn nhận được chiếc nhẫn 50 nghìn yên thực sự nhiều hơn gấp năm lần khi nhận được chiếc nhẫn 10 nghìn yên thì chúng ta có thể hạnh phúc hơn chỉ với tiền bạc, vật chất. Dù bạn giàu có như thế nào chăng nữa, dù bạn có nhiều tài sản đến đâu, thì sự giàu có đấy cũng chẳng khác gì với niềm vui hiện tại bạn đang cảm nhận được. Và dù có sắm được nhiều đồ đến đâu, bạn cũng không thấy thoải mái bởi niềm vui khi có đồ mới trong tay cũng chỉ như những niềm vui nhỏ bé hằng ngày khác mà thôi.

Cũng giống như tình cảm, cơ thể chúng ta cũng có giới hạn nhất định. Dù có là người giàu có nhất thế giới như Bill Gates thì dạ dày của ông ấy cũng giống như chúng ta mà thôi. Dù có trở thành người như Bill Gates thì bạn cũng không thể ăn đến sáu bữa một ngày được. Và thời gian một ngày của bạn cũng không thể tăng lên 25 tiếng.

Chức năng của một chiếc đồng hồ Apple Watch có giá gấp 50 lần?

Nếu xét về chức năng của đồ vật thì tôi có thể nói chúng có chức năng như nhau. Một chiếc xe thể thao 10 triệu yên cũng không thể phóng nhanh hơn 10 lần so với một chiếc ô tô bình thường giá một triệu yên được. Bạn chỉ cần phóng nhanh gấp đôi bình thường thôi là đã bị bắt rồi. Tương tự như thế, một chiếc đồng hồ Apple Watch giá hai triệu yên so với chiếc 40 nghìn yên thì pin của nó cũng không lớn hơn gấp 50 lần và tốc độ xử lý cũng không nhanh hơn 50 lần được.

Khi so sánh chức năng của đồ vật, nếu một chiếc xe có giá đắt gấp hai có thể chạy nhanh hơn hai lần, hay một chiếc áo khoác đắt gấp hai có thể

giữ ấm tốt hơn hai lần thì chúng ta có thể hạnh phúc với tiền bạc, của cải này rồi. Nhưng đáng tiếc là sự thật lại không phải như vậy.

Cơ chế bẩm sinh của mỗi người đi từ "quen thuộc đến chán nản" nếu chỉ nhìn từ khía cạnh vật chất thì hơi thiếu sót. Chính nhờ có chế độ "quen thuộc" này mà khi con người gặp khó khăn, cản trở có thể vượt qua nó và tiến về phía trước. Con người không chỉ biết quen với sự thuận lợi mà còn có thể quen được với những khó khăn. Tuy nhiên, nếu chỉ xét trong phạm vi nguyên nhân khiến gia tăng đồ đạc thì cơ chế này hiển nhiên đã gây ra tác động xấu đến chúng ta. Vì thế, chúng ta cần nhận thức rõ vấn đề này.

Tình cảm trong tương lai là không thể dự tính được

Như vậy dù bạn có sắm thật nhiều thứ thì bạn cũng sẽ nhanh chóng chán chúng mà thôi. Kể cả khi có đủ những thứ mà theo người khác là quá mỹ mãn rồi thì một lúc nào đó bạn cũng sẽ không ưng chúng nữa. Cứ nghĩ theo cách này thì bạn sẽ thấy dù sau này có thêm món đồ nào nữa thì bạn cũng sẽ thấy chán mà thôi.

Vậy tại sao chúng ta lại cứ tiếp tục mua thêm đồ và lặp lại quá trình "không chán" đến "chán"? Lý do chính là con người thường dự đoán tình cảm "tương lai" theo tình cảm "hiện tại". Trong số các loài động vật, chỉ có con người là có thể dự đoán được tương lai, nhưng khoảng cách tương lai đó thực sự lại rất ngắn. Bạn đã bao giờ đi siêu thị sắm đầy mọi thứ trong tình trạng đói bụng chưa? Hay bạn đã bao giờ hối hận khi gọi một bàn đồ nhắm ở quán rượu với cái bụng rỗng chưa? Nguyên nhân của những việc này là do bạn đã phán đoán nhầm về tình trạng của bạn trong tương lai dựa trên tình trạng cái bụng rỗng ở hiện tại của bạn. Con người cho rằng mình có thể dự đoán trước được tương lai, nhưng thực tế là ngay cả tương lai sau 30 phút chúng ta cũng không đoán được.

Ngày hôm trước bạn uống thật nhiều rượu và say đến tận ngày thứ hai. Ôm cái đầu nặng như đá, bạn thề là: Không bao giờ uống đến mức này nữa. Hầu như ai cũng như vậy cả. Nhưng thực tế, sau khi hết đau đầu, bạn lại uống đến say mèm như vậy.

Giữa mùa hè nóng nực, bạn không thể nào tưởng tượng được cảm giác ấm áp trong căn phòng có máy sưởi giữa mùa đông. Và giữa mùa đông rét mướt, bạn không thể tưởng tượng được cảm giác điều hòa mát lạnh mùa hè. Dù có trải qua bao nhiêu lần đi chăng nữa, con người vẫn cứ dựa vào "hiện tại" để dự đoán "tương lai".

Niềm vui khi mặc chiếc áo khoác lần thứ 10

Con người là loài duy nhất trong các loại động vật có thể dự đoán được tương lai. Tuy nhiên khả năng này chỉ phát huy khi phán đoán trong thời gian ngắn mà thôi. Ví dụ như khi gặp phải kẻ địch đáng sợ, ta nên trốn đi

hay nên chiến đấu. Khi săn mồi ta nên bắt chúng ở hướng nào thì được... Con người không thể nhìn thấy trước tương lai của vài năm sau được. Và thực tế thì phạm vi suy đoán còn ngắn hơn so với những gì chúng ta nghĩ.

Bạn hãy xem lại ví dụ sau. Bạn ra ngoài để mua quần áo. Và bạn chỉ ưng duy nhất có một chiếc áo khóa này. Nếu so với cái áo tồi tàn bạn đang mặc trên người thì từ màu sắc đến kiểu dáng chiếc áo này đều thật tuyệt. Về nhà, bạn mặc ngay nó lên người và niềm hạnh phúc này vẫn không thay đổi. Tuy nhiên, có một điều đáng tiếc là dù bạn có thấy được "cảm giác lần đầu tiên mặc chiếc áo", nhưng bạn cũng không thể nào đoán được "cảm giác sau khi đã quen và mặc chiếc áo đến lần thứ 10" hay "cảm giác chán nản khi mặc chiếc áo sau một năm".

Lúc chưa sắm đồ về thì bạn khó có thể tưởng tượng ra được quá trình từ "quen thuộc" đến "chán nản" sau khi đã có nó. Khi chưa có món đồ nào đó, bạn luôn muốn kéo dài cảm giác hạnh phúc ngay khi có nó cho đến về sau. Đó chính là một trong số các nguyên nhân tạo nên vòng tròn luẩn quẩn khiến bạn ngày càng thích mua đồ, đồ càng nhiều bạn lại càng muốn mua tiếp.

Nguyên nhân khiến đồ trong nhà nhiều lên hơi phức tạp một chút nên hãy cùng tôi tóm gọn lại nào.

Chúng ta luôn có trong tay tất cả những món đồ mà mình từng mong muốn. Tại sao vậy? Đó là vì mọi thứ xung quanh chúng ta đều là những món đồ mà từng có một thời điểm nào đó chúng ta muốn có. Chẳng có món đồ nào mà khi mua về bạn lại thấy: Chẳng thích một chút nào! Hoàn toàn chẳng muốn nó gì cả...

Tuy nhiên, khi đã có món đồ đó rồi, theo thời gian bạn sẽ cảm thấy từ "quen thuộc" đến "chán nản". Chính vì thế bạn lại muốn có một thứ gì đó mới lạ để kích thích bạn. Bạn cần những thứ có giá trị hơn nữa để tạo nên kích thích lớn hơn. Và bạn cũng muốn tạo kích thích nhiều hơn nên bạn sẽ tăng lượng đồ đạc trong nhà. Dù có là đồ mới mua thì bạn cũng sẽ ngay lập tức quen với nó và nhanh chán nó mà thôi. Sau đó bạn sẽ tiếp tục tìm những đồ mới khác.

Dù cho người khác có cảm thấy như vậy là quá đủ rồi, thì chỉ có mình bạn mới so sánh những kích thích này và cũng chỉ có mình bạn mới tạo ra những chênh lệch trong các kích thích. Một chiếc xe ô tô trong nước giá một triệu yên, xét về tính năng thì bất cứ ai cũng có thể hài lòng, chỉ có chủ chiếc xe là không thấy thỏa mãn mà thôi.

Thêm vào đó, dù bạn có sắm đồ mới để tạo ra những kích thích khác biệt cho bản thân, thì niềm vui khi bạn có nó cũng chẳng khác với cảm giác của bạn hiện tại. Trong cảm giác hạnh phúc, vui sướng có một "giới

hạn". Dù bạn có mua đồ đắt đến mấy thì niềm vui lúc mua về cũng không tăng lên cùng giá tiền của nó. Khi nhận chiếc nhẫn 50 nghìn yên, nụ cười của bạn cũng không tươi tắn hơn năm lần so với khi nhận được chiếc nhẫn 10 nghìn yên được. Dù có cất công mua đồ thật tốt thì niềm vui bạn cảm nhận được nhỏ bé hơn nhiều so với bạn tưởng tượng và nó hầu như không thay đổi. Chính vì vậy, bạn cảm thấy không thỏa mãn và lại tiếp tục tìm đồ mới.

Giống như niềm vui không tăng cùng giá cả, tính năng của đồ vật cũng không tăng lên. Một chiếc áo khoác đắt gấp đôi bình thường cũng không ấm hơn gấp hai lần được. Vì thế bạn lại không thể thỏa mãn bản thân, bạn lại hi vọng món đồ sau đó sẽ giúp bạn đáp ứng được mong muốn của mình và lại mua một cái khác.

Mặc dù tất cả các món đồ đều trải qua quá trình "quen thuộc" rồi "chán nản", nhưng bạn có thể dự đoán được cảm giác trong tương lai từ những cảm xúc hiện tại của bạn. Tuy nhiên, tương lai đó cũng chỉ là tương lai rất gần với chúng ta mà thôi. Bạn không thể nào biết được cảm xúc của mình sau một thời gian dài khi mà bạn đã chán món đồ đó rồi. Cũng chính vì vậy, bạn lại cảm thấy không thỏa mãn và lại tìm đồ mới.

Chúng ta dần dần bị cuốn vào trong vòng tròn vĩnh viễn đó và đồ đạc trong nhà cứ dần dần nhiều lên. Đồ đạc được tích nhiều bao nhiêu cũng là bấy nhiêu thời gian bạn cảm thấy không thỏa mãn. Thậm chí bản thân bạn cũng hiểu được là dù có tiếp tục như vậy bạn cũng chẳng thấy hài lòng, nhưng bạn vẫn hi vọng vào món đồ tiếp theo của mình. Và thật đáng tiếc khi phải nói với bạn rằng bạn không cảm thấy hạnh phúc chính vì bạn đã rơi vào vòng tròn luẩn quẩn này đó.

Đồ đá, đồ gốm đã từng là món đồ thiết yếu

Tại sao chúng ta lại sắm nhiều đồ về nhà đến vậy? Bạn hãy cùng tôi tìm hiểu thêm một chút nữa nhé.

Từ thời xa xưa, khi con người sử dụng những món đồ làm từ đá, thì những món đồ này được sử dụng hết các khả năng tuyệt vời của nó, và nó là dụng cụ đúng nghĩa. Và những dụng cụ đồ đá đó đã trả công cho chúng ta xứng đáng với thời gian, công sức chúng ta dành để làm ra chúng. Những công việc nặng nhọc như săn thú, lột da... nhờ có đồ đá mà nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Dù có mất một ngày để làm được một dụng cụ đồ đá thì thời gian bạn có thể tiết kiệm được sau này nhiều hơn thế rất nhiều. Nói cách khác, so với công sức bạn bỏ ra để làm dụng cụ đồ đá, thứ bạn nhận lại nhiều hơn rất nhiều. Hơn nữa, một khi làm xong một dụng cụ bằng đá, bạn không cần tốn công sức để bảo quản nó. Quả thực, đồ đá đã từng là đồ vật thiết yếu với con người.

Phát triển hơn chút nữa, con người có thể sử dụng đồ gốm. Vào thời đó, con người có hái được quả để ăn hay không, có săn được thú hay không hoàn toàn phụ thuộc vào thiên nhiên. Khi hỏa hoạn, thiên tai xảy ra, tất cả đều bị xóa sạch. Con người thời đó cũng không biết khi nào sẽ xảy ra cái gì, nên tốt nhất là hãy cất đồ ăn dự trữ vào đồ gốm. Thời đó, đồ gốm cũng là dụng cụ thiết yếu trong đời sống con người.

Trải qua thời gian thay đổi, ngày nay, có không ít các vật dụng không được sử dụng đúng chức năng của nó mà lại dùng cho mục đích khác. Thêm vào đó, việc sở hữu những món đồ trên mức cần thiết sẽ lấy đi của bạn lượng lớn thời gian và công sức để bảo quản nó nguyên vẹn. Và con người đang phải làm việc cật lực để phục vụ cho những món đồ không cần thiết trong cuộc sống của mình. Những món đồ không được sử dụng đúng nghĩa là dụng cụ như đồ đá, đến một lúc nào đó sẽ trở thành chủ nhân của chính chúng ta.

Những món đồ dùng để "thể hiện giá trị của bản thân"

Bạn có nhiều đồ không cần thiết như vậy để làm gì? Mục đích thực sự khi bạn muốn có ngần đấy thứ là gì? Chúng ta hãy đi từ kết luận của vấn đề.

Mục đích đó chính là "thể hiện giá trị của bản thân".

Chúng ta luôn muốn thể hiện giá trị của bản thân mình cho mọi người thấy qua những món đồ của mình.

Bất cứ ai cũng được cài đặt ứng dụng "cô đơn"

Tiếp theo, tôi sẽ giải thích từ đầu cho bạn.

Con người là loài động vật có tính xã hội và hoạt động theo quần thể. Nếu so sánh với các loài động vật lớn, con người không có lực cánh tay khỏe, không có móng, sừng sắc nhọn, và có lẽ cũng không ai có thể tự mình bắt được voi ma mút cả. Chính vì vậy, để sinh tồn, loài người cần sống theo bầy đàn.

Khi con người tách ra khỏi quần thể để hoạt động độc lập, một ứng dụng tên là "cô đơn" đã được cài đặt khiến chúng ta cảm thấy cô độc, lẻ loi. Ứng dụng "cô đơn" này có tác dụng đưa ra lời cảnh báo khi chúng ta có một mình như: hay quay lại với mọi người, hay liên hệ với một ai đó... Ứng dụng này dù có làm cách nào cũng không xóa đi được, vì nó được cài đặt mặc định trong mỗi người nên dù bạn có muốn cũng không thể làm gì.

Nỗi cô đơn của chó và mèo

Chúng ta hãy cũng nhìn vào sự khác nhau giữa chó và mèo. Mèo có thể ở nhà một mình khi bạn vắng nhà mà không buồn chán gì, còn chó thì không. Nếu bạn để một chú chó ở nhà một mình trong thời gian dài, nó sẽ sủa loạn xạ và chạy khắp nơi trong nhà. Người ta cũng cho rằng một chú

chó bị bỏ lại trong thời gian dài và bị cô đơn một mình sẽ mắc bệnh trầm cảm.

Và sự thực là loài gần gũi với chó không phải là loài mèo chuyên sống một mình mà chính là con người. Giống như loài chó, con người có những hành động mang tính xã hội, theo tập thể. Chính vì vậy, con người có thể cảm nhận được sự cô đơn. Và nỗi cô đơn không phải là vấn đề của riêng một người mà là vấn đề của tất cả mọi người.

Dù bạn có là ai đi chăng nữa, dù trông bạn thật vui vẻ với bạn bè hay có một gia đình hòa thuận, bạn cũng không thể xóa bỏ sự cô đơn mãi được. Một lúc nào đó, nỗi cô đơn sẽ bất chợt ghé thăm bạn. Có lẽ sẽ có nhiều người than phiền rằng: Tôi cô đơn quá! Nhưng bạn cũng không cần quan tâm đến nó đâu, vì chẳng có ai có thể xóa hoàn toàn cái ứng dụng "cô đơn" này. Ai cũng bị mặc định cài đặt ứng dụng này, nó sẽ tự khởi động và bạn sẽ bị nó làm phiền rất nhiều đấy.

Con người là loài động vật sống theo tập thể và sinh hoạt trong một xã hội. Và muốn được chấp nhận trong xã hội đấy, chúng ta cần phải có "giá trị nào đó" để phục vụ cho xã hội hay tập thể. Nếu dưới sự nhìn nhận của người khác, bạn không thể tìm thấy "giá trị của bản thân" thì bạn không thể tồn tại được.

Một nguyên nhân lớn dẫn đến căn bệnh trầm cảm hay tình trạng tự sát đó là suy nghĩ "bản thân không có giá trị". Loài chó cũng giống như vậy. Nguyên nhân khiến một chú chó bị trầm cảm khi phải ở một mình trong thời gian dài là do khi không có người, nó không có ai để khẳng định giá trị của bản thân.

Thật đáng tiếc là loài chó không thể viết lên Twitter những bài như "Ở nhà một mình" giống con người. Chúng cũng chẳng thể viết bài trên các mạng xã hội khác kiểu như: "Tin buồn. Chủ nhân đi vắng nên tôi chỉ có một mình" để được mọi người chia sẻ nỗi buồn. Rồi chúng cũng không biết dùng mạng xã hội để trò chuyện với các chú chó khác được. Không có kỹ thuật nào giúp chúng chữa khỏi bệnh cô đơn dù chỉ là một chút. Chính vì vậy, ta chỉ cần hơi sao lãng là chúng sẽ bị bệnh ngay.

Quá đông người tự sát

Có nguồn tin cho rằng số người mắc bệnh trầm cảm ở Nhật Bản lên đến 10 triệu người, và hằng năm có hơn 25 nghìn người tự sát. Trong thảm họa động đất sóng thần phía Đông Nhật Bản năm 2011, có khoảng 20 nghìn người đã thiệt mạng. Vậy nguyên nhân nào đã khiến số người tự kết thúc cuộc sống của chính mình mỗi năm lại nhiều hơn số người thiệt mạng vì thiên tai nghìn năm mới có một lần.

Hiện nay, Nhật Bản là nước phát triển và không có chiến tranh. Thế

nên chắc hẳn là không nhiều người phải lo lắng vì những nhu cầu tối thiểu như giấc ngủ hay an toàn của bản thân.

Người ta thường nói "làm việc để kiếm miếng ăn". Nhưng nếu theo nghĩa đen của từ "miếng ăn" này thì ở Nhật chỉ có khoảng vài chục người chết đói mà thôi. Vậy tại sao lại có đến 25 nghìn người chết mỗi năm? Nguyên nhân là gì?

Khi con người không còn thấy "bản thân mình có giá trị nào đó", họ sẽ không sống tiếp được nữa.

Khi họ nghĩ rằng mình không có giá trị gì trong xã hội này, họ sẽ không còn nghị lực làm việc và thậm chí là không còn động lực để sống. Phía trước họ chỉ có hai điểm đến là bệnh trầm cảm và tự sát. Thế nên, để có thể tiếp tục cuộc sống này, đừng bao giờ đánh mất tình yêu với chính bản thân mình.

Chính vì lý do trên mà mong muốn được công nhận "bản thân có giá trị" chỉ xếp sau các nhu cầu sinh lý như ăn uống và giấc ngủ, nó có tác động tới tất cả các hoạt động của chúng ta.

Để có thể khẳng định được "bản thân có giá trị", chúng ta cần được người khác công nhận. Hay nói cách khác, con người, loài động vật có tính xã hội chỉ có thể khẳng định được bản thân thông qua việc được người khác nhìn nhận mình.

Theo tôi, giá trị của bản thân chỉ được quyết định bởi chính bản thân mình. Tuy nhiên, nếu xét theo đúng câu nói này thì con người chúng ta sẽ rơi vào trạng thái cô đơn, không gặp gỡ mọi người, không liên lạc với bạn bè bằng mạng xã hội, và theo đó giá trị của bản thân lại không được công nhận. Bất cứ ai dù cô đơn lạc lõng thế nào cũng muốn được một ai đó chú ý đến bản thân mình. Và để người khác nhìn nhận chính là một cách hữu hiệu nhất để có thể khẳng định giá trị của bản thân. Nếu không có một tấm gương phản chiếu là ý kiến của người khác, tự chúng ta sẽ không nhìn thấy dáng vẻ của chính mình.

Tất cả đều vì mục đích cảm nhận được "giá trị của bản thân"

Nếu được người mình thích thích lại mình, bạn sẽ thật hạnh phúc. Và nếu được người mình thích (người mà mình cho là có giá trị nhất) nhìn nhận giá trị của bản thân thì không còn gì hạnh phúc hơn. Ngược lại, nếu bị người yêu phản bội, chắc chắn bạn sẽ rất tức giận. "Sao thằng đấy lại đáng giá hơn mình được." Và nếu bị đối phương nói lời chia tay, có lẽ bạn sẽ đổ lỗi cho họ. "Mình thế này mà lại nghĩ là không đáng giá, nhìn người thật kém… "

Hãy thử tưởng tượng. Người tài xế mở cửa xe cho bạn. Bạn bước xuống, dẫn đầu một đoàn nhân viên. Kính râm của bạn có gọng vàng, bạn

vừa đi vừa thị uy xung quanh. “Nhìn đi, tôi chỉ có thế này thôi. Coi chừng đấy!”

Đến đây, dù bạn có thấy khó hiểu thì đó cũng là nguồn gốc cho mọi hành động.

Nếu bạn được người khác ấn “Thích” hay được theo dõi trên mạng xã hội chắc hẳn bạn sẽ rất vui. Vì “Vậy sao, vậy là mình cũng được mọi người công nhận nhỉ.”

Nếu một ai đó lướt qua bài của bạn trên LINE, bạn sẽ tức giận, nếu nhân viên trong cửa hàng vô lễ với bạn, bạn cũng sẽ tức giận. Lúc đó, bạn sẽ nghĩ: “Bản thân người có giá trị như tôi cũng muốn nhận được thái độ tương ứng!”

Bạn luôn sống vì sự đánh giá của người khác. Bạn sẽ an tâm nếu giá trị của một ai đó bị hạ thấp và luôn muốn khẳng định giá trị của chính mình dù chỉ một chút. Đó chính là bản chất của “đánh giá”.

Nếu một người cảm thấy mình không có giá trị, anh ta sẽ có những hành động cực đoan. Và để chứng tỏ giá trị của bản thân, anh ta cần có trong tay những thứ yếu hơn mình. Có thể anh ta sẽ cầm súng và bạo loạn trong trường học: Cái xã hội này, những con người này, những kẻ không hiểu được giá trị của tao thì tốt nhất nên phá hủy nó đi”. Hoặc có thể anh ta sẽ trở thành khủng bố: “Giá trị của chúng tao không được công nhận một cách công bằng”.

Và động cơ thúc đẩy tôi viết cuốn sách này cũng là để chứng minh giá trị của bản thân tôi. Có thể không phải là tất cả, nhưng đâu đó trong tôi chắc chắn có suy nghĩ muốn chứng tỏ: Bản thân tôi chắc chắn có giá trị.

Con người là loài động vật có tập tính xã hội nên nếu ai đó không thấy được “bản thân mình có giá trị” anh ta sẽ chẳng tồn tại được.Và nếu không biết tự yêu lấy bản thân mình thì anh ta cũng chẳng làm được việc gì cả. Chính vì thế, tự nghĩ: “Bản thân mình có giá trị với xã hội” không phải là điều xấu xa gì cả.

Vấn đề là làm thế nào để truyền tải cho mọi người biết “bản thân tôi có giá trị nào đó”.

Phương pháp truyền tải giá trị bản thân nhanh chóng

“Giá trị của con người” có rất nhiều khía cạnh. Dễ hiểu nhất có thể là ngoại hình. Các giá trị của ngoại hình có thể kể đến như: đẹp trai, dễ thương, xinh đẹp, cao ráo, phong cách, cơ bắp... Những giá trị này chỉ cần nhìn qua là có thể nhận ra. Tất cả mọi phụ nữ đều theo đuổi cái đẹp. Gần đây, do ảnh hưởng của quảng cáo, tạp chí, nam giới cũng bắt đầu tập luyện cơ bắp và chăm chút cho vẻ ngoài của mình. Ngoại hình là giá trị dễ nhận ra và có hiệu quả khá lớn. Tuy nhiên, dù bạn có chăm chút thế nào thì

cũng chỉ có giới hạn mà thôi. Dù có cố gắng đến mấy tôi cũng không thể trở thành một anh chàng đẹp trai như người mẫu thời trang được.

Ngoài ngoại hình, chúng ta còn có giá trị bên trong. Đó có thể là tính tính hiền lành, vui vẻ, chăm chỉ, nỗ lực, hoạt bát, trung thực, thông minh, thân thiện, dũng cảm... Khác với ngoại hình, những giá trị này không có giới hạn và bạn có thể mài giũa chúng để nâng cao giá trị bản thân.

Tuy nhiên, những giá trị bên trong này rất khó để truyền tải đến mọi người. Dù người đó có vẻ nhiệt tình nhưng bạn cũng chẳng thể nhờ vả họ được điều gì. Hay một người trông có vẻ thân thiện, hòa đồng nhưng thực ra có thể là một kẻ ích kỉ. Nếu không tiếp xúc, tìm hiểu trong thời gian dài, ta không thể nào hiểu được giá trị bên trong của một con người.

Truyền đạt giá trị bên trong bằng vật chất

Nếu chúng ta thử truyền đạt những giá trị bên trong con người mình bằng vật chất thì sẽ thế nào? Liệu thông qua vật chất, giá trị bên trong có dễ hiểu như vẻ ngoài của chúng ta không?

Nếu một người khoác trên mình một bộ vest vừa vặn, đi đôi giày nâu bóng lộn, trên tay đeo một chiếc đồng hồ tinh tế, đi một chiếc xe ngoại nhập, thì anh ta là một người giàu có và năng lực làm việc để kiếm tiền của anh ta dễ dàng chinh phục được mọi người.

Năng lực làm việc, khả năng sáng tạo, sự chăm chỉ, kiên nhẫn, những yếu tố này có thể thể hiện cho mọi người thấy mà không cần vật chất gì cả nhưng bạn sẽ mất thời gian và công sức. Vậy nên hãy dùng vật chất để thể hiện những giá trị đấy sẽ nhanh hơn rất nhiều. Vật chất khác với "giá trị bên trong con người" ở chỗ ai cũng thấy được nó, thế nên nó có thể truyền đạt "giá trị của bản thân" nhanh hơn nhiều.

Có lẽ trước đây, thời con người còn sống bằng săn bắt hái lượm, những người đàn ông đã làm theo cách này. Chỉ cần nhìn lượng đồ ăn mang về là mọi người có thể hiểu ngay khả năng làm việc của anh ta như thế nào. Nhưng giờ không giống vậy nữa. Bản thân người Nhật không còn thiếu thốn về đồ ăn, dù bạn có mua thật nhiều đồ ăn trong các cửa hàng tiện lợi, nó cũng không chứng minh được "khả năng làm việc của bạn". Chính vì vậy chúng ta không thể thể hiện giá trị bản thân bằng lượng thức ăn, mà cần phải thông qua một sản phẩm khác. Ví dụ như quần áo. Phong cách rock tạo cảm giác thoải mái không gò bó, phong cách tự nhiên thể hiện con người dịu dàng, thời trang cao cấp thể hiện gu thẩm mỹ hoàn hảo, thời trang thường ngày giúp tạo ấn tượng thân thiện dễ gần. Dù không đi sâu vào lĩnh vực thời trang thì bạn cũng sẽ quan tâm đến nó như là một cách nhanh chóng thể hiện "giá trị của bản thân". Ngoài ra, những đồ dùng trong nhà mà bạn yêu thích, bộ sưu tập máy ảnh cổ, những tấm áp phích

dán tường hay những chậu cây cảnh cũng là cách giúp bạn thể hiện giá trị của mình với thế giới bên ngoài.

Tôi rất thích các sản phẩm của Apple, bởi chúng luôn có tính năng hữu dụng hơn bất cứ món đồ nào. Nếu trong ngày ra mắt iPhone 6 mà tôi sắm cho mình một chiếc thì có thể là vì tôi thích khoe khoang mà thôi. Nếu tôi sắm MacBook Air thì chắc cũng vì muốn ghi điểm ở Starbucks. Với thiết kế gọn nhẹ, dễ sử dụng, các sản phẩm của Apple thể hiện giá trị của chủ nhân ở điểm "lựa chọn thông minh". Và có lẽ bất cứ ai cũng sẽ có cảm giác này khi sở hữu chúng nên chẳng có gì phải e ngại cả.

Giá trị đồ đạc bằng giá trị bản thân

Tuy nhiên, nếu bạn sắm đồ đạc đến mức quá tải chỉ vì mục đích thể hiện "giá trị của bản thân" thì lúc này sẽ có vấn đề xảy ra.

Nếu bạn coi đồ vật là phương tiện để truyền tải "giá trị của bản thân" thì đồ đạc trong nhà bạn sẽ dần tăng lên. Và đương nhiên là đồ đạc càng nhiều thì bạn càng dễ thể hiện được giá trị của mình. Tuy nhiên, những món đồ đang tăng lên không ngừng đó sẽ không còn là phương tiện mà sẽ trở thành mục đích của việc thể hiện "giá trị của bản thân". Hay nói cách khác, "đồ vật" đã trở thành chính "bản thân" bạn. Và bạn đã nhầm "đồ đạc" với "bản thân mình". Nếu bạn nghĩ đồ đạc là bản thân bạn, bạn sẽ tiếp tục sắm đồ đạc không ngừng nghỉ.

Vì "đồ đạc = con người" nên tự nhiên việc tăng đồ đạc cũng chính là tăng giá trị bản thân mình. Cứ như vậy, bạn sẽ tiếp tục tiêu tốn thời gian, tiền bạc, công sức để mua sắm, bảo quản, sắp xếp hết món này đến món khác. Nói tóm lại, khi coi giá trị của đồ đạc bằng giá trị của bản thân, bạn sẽ coi việc bảo quản, sắp xếp đồ đạc là mục tiêu hàng đầu của mình.

Tôi đã từng coi giá sách là chính bản thân mình

Có thể nói đến đây thì bạn sẽ hơi khó hiểu nên tôi sẽ lấy một ví dụ dễ hình dung hơn.

Ví dụ như trước đây, tôi có kê trong nhà một giá sách to chất đầy các loại sách. Mặc dù có nhiều sách như vậy nhưng tôi chỉ nhớ mang máng nội dung vài cuốn, hoàn toàn không thể nắm bắt kỹ nội dung từng cuốn được. Ngay từ hồi sinh viên, tôi đã mua về những quyển sách khá khó. Nhiều cuốn tôi chỉ lướt vài trang. Sau vài năm, mặc dù cũng đọc được kha khá đấy nhưng chẳng bao giờ tôi nhớ kỹ cuốn nào cả. Tôi chỉ nhớ mang máng đấy là những cuốn nói về tư tưởng cận đại hay cuốn tiểu thuyết rất dài, một tác phẩm tiêu biểu của thế kỷ 20.

Đến bây giờ thì tôi đã hiểu lý do vì sao tôi không thể vứt những cuốn sách đi được, kể cả những cuốn tôi không định đọc đến. Tôi đã từng thông qua giá sách này để thể hiện giá trị của bản thân mình. Nhưng liệu tôi có

thực sự muốn truyền tải giá trị của bản thân theo cách này?

"Tôi có ngần này sách đấy. Chỉ cần bạn nhìn vào giá sách này sẽ thấy, tôi là người có sở thích khá rộng và là người thích tìm tòi điều mới lạ. Cuốn này tôi biết, cuốn đấy tôi cũng biết. Mặc dù chỉ biết tên thôi nhưng đấy là sở thích của tôi, nên tôi vẫn muốn có nó. Có thể không hiểu hết được nhưng tôi vẫn đang đọc nó đấy. Một kẻ trông tầm thường, ít nói như tôi nhưng lại có nội tâm sâu sắc, tri thức phong phú đến thế đấy. Tôi chính là người có hiểu biết sâu sắc đấy."

Dù chẳng bao giờ đọc kỹ mấy cuốn sách ấy, chẳng bao giờ để chúng thấm sâu vào tâm trí mình, nhưng tôi vẫn tiếp tục mua thêm thật nhiều sách. Tôi có cảm giác, giá trị của mình được thể hiện bằng số sách mà tôi có. Và từ lúc nào đó thì tôi đã coi mấy cuốn sách còn mới nguyên ấy chính là "bản thân mình". Nhưng thực tế thì hầu hết số sách ấy đều chẳng cần dùng đến. Và những đĩa DVD, CD tôi tích trong nhà cũng vậy. Kể cả những cuốn tạp chí máy ảnh, những bức ảnh dán tường, bộ đồ ăn hay bộ sưu tập máy ảnh cũng thế. Tôi chất đầy chúng trong nhà dù chẳng một lần dùng đến.

Và khi đồ đạc trong nhà quá tải, chúng đã vượt ngoài tầm kiểm soát của tôi. Quá nhiều đồ đạc nên việc dọn dẹp khó khăn hơn, rốt cuộc là tôi để nguyên căn phòng bụi bẩn. Vì thế mà dần dần tôi mất đi niềm tin vào bản thân và không còn động lực làm việc gì nữa. Cuối cùng để thoát khỏi cảm giác đó, tôi tìm đến rượu, và càng làm lại càng sai.

Những món đồ làm suy yếu bản thân

Tại thời điểm đó, những món đồ tôi có đã không còn là thứ để truyền tải "giá trị của bản thân", thậm chí cũng không còn là "chính bản thân" tôi mà chúng là những món đồ "làm suy yếu con người tôi".

Có vẻ câu chuyện đã hơi phức tạp với bạn nên tôi sẽ tóm gọn lại một chút.

Ban đầu, đồ vật được sử dụng với đúng chức năng của nó như các món đồ đá, đồ sành. Lúc đó, đồ dùng đúng là những món đồ cần thiết với chúng ta. Khi xã hội bắt đầu phát triển, đồ dùng bắt đầu được sử dụng cho những mục đích khác. Đó là mục đích thể hiện nguyện vọng to lớn của con người, thể hiện "bản thân có giá trị".

Con người là loài động vật có tập tính xã hội, sinh hoạt theo bầy đàn nên nếu không thể chứng minh được "bản thân có giá trị", con người dễ mắc bệnh trầm cảm và đi đến tự sát. Do đó, con người cần phải được ai đó công nhận là có giá trị.

Ngoài giá trị vẻ ngoài có thể dễ dàng thể hiện giá trị bản thân, chúng ta còn có giá trị nội tại bên trong. Tuy nhiên giá trị bên trong này rất khó

để truyền tải ra ngoài và tốn khá nhiều thời gian mới làm được. Có một cách nhanh hơn để truyền tải giá trị bên trong của con người đó là thông qua đồ đạc. Bởi khác với các giá trị bên trong, đồ đạc được mọi người nhìn thấy và dễ dàng được công nhận hơn.

Tuy nhiên nếu bạn quá phụ thuộc vào ưu điểm này, rất dễ dẫn đến hậu quả là đồ đạc tăng quá tải. Những món đồ thể hiện giá trị bản thân của bạn sẽ dần trở thành chính giá trị của bạn. Tức là "đồ dùng = con người". Khi đó bạn sẽ tiếp tục sắm đồ không ngừng nghỉ vì bạn thấy tăng đồ cũng là tăng giá trị con người.

Và lúc này, đồ dùng sẽ bén rễ trong nhà, cướp đi thời gian, công sức của bạn. Cuối cùng, những thứ vốn chỉ là dụng cụ trong nhà lại biến thành chủ nhân của chính bạn. Chúng không còn là những món đồ được sử dụng theo đúng chức năng hay những món đồ để thể hiện "giá trị của bản thân" mà trở thành thứ làm hao mòn con người bạn. Đồ đạc là chủ nhân, còn bạn trở thành người hầu.

Những món đồ tăng lên đến mức "làm tổn hại bản thân" bạn sẽ tiếp tục tăng lên đến mức hấp thụ hết năng lượng và thời gian của bạn. Những món đồ đó không còn là dụng cụ mà tồn tại trong nhà bạn như là chủ nhân của bạn. Dưới ảnh hưởng của chúng, bạn sẽ phải dùng cả đời này cho chúng và phải đấu tranh với người khác vì vị chủ nhân này.

Bản thân những món đồ này không tốt cũng chẳng xấu. Nhưng khi bạn tăng nó lên mức độ như vậy là đang biến nó thành xấu. Chúng ta cần phải thay đổi lại cách nhìn này. Đồ đạc không phải là chính con người bạn, cũng không phải là chủ nhân của bạn. Chúng chỉ là những dụng cụ mà thôi. Chúng cũng không phải là những món đồ được sắm vì cách nhìn của người khác, chúng chỉ là những thứ cần thiết với bạn mà thôi.

Chương tiếp theo tôi muốn giới thiệu cụ thể về phương pháp, quy tắc để giảm bớt đồ đạc. Nếu bạn đang có quá nhiều đồ đến mức làm hao mòn chính bản thân mình, tôi khuyên bạn nên thử một lần rời xa nó. Dù không có món đồ nào, bạn cũng có thể tồn tại trong xã hội này.

Hãy mạnh dạn vứt bỏ những món đồ đang làm tổn hại đến chính bạn.

If you use dotepub often, consider making a donation.
Your contribution allows us to continue its development.

Disclaimer

This information was automatically retrieved on 2019-08-25T03:22:57+00:00 from:

http://dotepub.com/creator/

It is distributed on an “AS IS” BASIS, WITHOUT WARRANTIES OR CONDITIONS OF ANY KIND, either express or implied. This e-book is not an authoritative source: please, visit the original webpage.

(API v.1)